

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ
імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»
Факультет соціології і права
Кафедра соціології**

«До захисту допущено»
Завідувач кафедри
_____ П.В.Кутуєв
«___» _____ 20__ р.

**Дипломна робота
на здобуття ступеня бакалавра
з напрямку підготовки 6.030101 «Соціологія»
на тему: «Автономна сенсорна меридіональна реакція (АСМР) як
цифрова почуттєва культура сучасного суспільства»**

Виконала:
студентка IV курсу, групи СА-51
Бухаріна Катерина Сергіївна _____

Керівник:
Викладач кафедри соціології,
кандидат політичних наук
Донська А. Г. _____

Рецензент:
Доцент кафедри теорії та практики управління,
к. держ. упр., доцент
Цимбаленко Я. Ю. _____

Засвідчую, що у цій дипломній роботі
немає запозичень з праць інших авторів
без відповідних посилань.
Студентка Бухаріна Катерина

**Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
Факультет соціології і права
Кафедра соціології**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Напрямок підготовки – 6.030101 «Соціологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ П.В.Кутуєв

«__» _____ 20__ р.

**ЗАВДАННЯ
на дипломну роботу студентці
Бухариній Катерині Сергіївні**

1. Тема роботи «Автономна сенсорна меридіональна реакція (АСМР) як цифрова почуттєва культура сучасного суспільства», керівник роботи Донська А. Г. викладач кафедри соціології, кандидат політичних наук, затверджені наказом _____ по _____ університету _____ від «25» квітня 2019 р. №1206-с
2. Термін подання студентом роботи 12.06.2019
3. Об'єкт, предмет роботи: цифрова почуттєва культура у сучасному суспільстві; автономна сенсорна меридіональна реакція як цифрова почуттєва культура у сучасному суспільстві;
4. Зміст роботи:
 - Розділ I. Теоретичні засади розгляду АСМР як цифрової почуттєвої культури у сучасному суспільстві;
 - Підрозділ 1.1 Соціальні передумови та культурні чинники поширення АСМР-феномену;
 - Підрозділ 1.2 Сутність АСМР-феномену та його значення;

- Підрозділ 1.3 АСМР як цифрове втілення міжособистісної комунікації
- Розділ II. Методологія дослідження особливостей аудиторії АСМР глядачів;
- Розділ III. Результати дослідження особливостей аудиторії АСМР

5. Перелік ілюстративного матеріалу (із зазначенням плакатів, презентацій тощо) – 1 презентація з 25 слайдів і 1 відео.

6. Дата видачі завдання березень 2019 р.

Календарний план:

№ з/п	Назва етапів виконання дипломної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
	Визначення напрямку дослідження;	Вересень 2018	
	Формування джерельної бази дослідження, підбір та пошук матеріалу;	Жовтень-листопад 2018	
	Складання структури роботи;	Грудень 2018	
	Визначення об'єкту, предмету, мети та завдань дослідження;	Січень 2019	
	Підготовка і написання I розділу дипломної роботи (Теоретичні засади розгляду АСМР як цифрової почуттєвої культури у сучасному суспільстві)	Лютий- березень 2019	
	Написання II розділу дипломної роботи (Методологія дослідження особливостей аудиторії АСМР глядачів)	Квітень-травень 2019	
	Проведення дослідження (анкетування глядачів АСМР);	Травень-червень 2019	
	Аналіз отриманих даних і написання III розділу за ними. Підведення підсумків, складання висновків, робота з правильним оформленням всіх структурних елементів;	Червень 2019	
	Передача дипломної роботи на кафедру	12.06.2019	

Студентка

Бухаріна К. С.

Керівник роботи

Донська А. Г.

Анотація

Бухаріна К.С. Автономна сенсорна меридіональна реакція (АСМР) як цифрова почуттєва культура сучасного суспільства. – На правах рукопису. Дипломна робота за напрямом підготовки 6.030101 «Соціологія». – Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», кафедра соціології. – Київ, 2019. – 69 с., список джерел з 44 найменувань.

За останнє десятиріччя в інтернет-середовищі набув популярності феномен автономної сенсорної меридіональної реакції (надалі – АСМР). Він проявляється у переживанні приємних відчуттів, «мурашок», поколювань та розслаблення у глядача під час перегляду АСМР-відео на платформі YouTube, які транслюють різноманітні тригери.

Основною метою моєї роботи є пошук та дослідження саме соціальних причин розвитку та популярності цього феномену, а також спроба різнобічно пояснити феномен АСМР через призму гуманітарних дисциплін. Визначення АСМР як цифрової почуттєвої культури сучасного суспільства синтезовано із знань фундаментальних дисциплін соціології, соціальної психології, філософії тілесності, віртуалістики. В результаті теоретичного та практичного дослідження (опитування глядачів АСМР) були виявлені фактори та передумови утворення АСМР у інтернет-середовищі, його сутнісні особливості, значення в контексті останніх суспільних тенденцій та загальний портрет аудиторії АСМР-глядачів.

Ключові слова: АСМР, Автономна сенсорна меридіональна реакція, цифрова почуттєва культура, віртуальна реальність, цифровізація, інтимно-особистісна комунікація;

Abstract

Bukharina K.S. Autonomous sensory mediation reaction (ASMR) as a digital sensory culture of the modern society. - On the rights of the manuscript. Diploma work on the program subject area 6.030101 "Sociology". - National Technical University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute named after Igor Sikorsky". - Kyiv, 2019. - 69 p., List of sources from 44 names.

Over the past decade, the phenomenal autonomous stationary meridional reaction (hereinafter - ASMR) has become popular in the Internet environment. It will appear after switching to one of the listed historical, "tingles", breaks and relaxation that are browsing YouTube's ASMR video that broadcasts a variety of triggers.

The main condition of my work is the search and research of the social organizations themselves and the popularity of this phenomenon, as well as an attempt to explain the phenomenon of the ASMR through the prism of humanitarian disciplines in various ways. The definition of ASMR as a digital historical culture of modern society is synthesized from the knowledge of the fundamental disciplines of sociology, social psychology, philosophy of corporeality, virtuality. As a result of theoretical and practical research (ASMR spectators survey), the factors and preconditions for the confirmation of the ASMR in the Internet environment were identified, its essential features, significance in the context of public tendencies and the general portrait of the audience of the ASMR viewers.

Key words: ASMR, Autonomic sensory meridional reaction, digital sense of culture, virtual reality, digitalization, intimate-personal communication;

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗГЛЯДУ АСМР ЯК ЦИФРОВОЇ ПОЧУТТЄВОЇ КУЛЬТУРИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....	8
Підрозділ 1.1 Соціальні передумови та культурні чинники поширення АСМР- феномену	8
Підрозділ 1.2 Сутність АСМР-феномену та його значення	17
Підрозділ 1.3 АСМР як цифрове втілення міжособистісної комунікації	23
Висновки до розділу	32
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АУДИТОРІЇ АСМР ГЛЯДАЧІВ.....	34
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АУДИТОРІЇ АСМР ГЛЯДАЧІВ.....	44
Висновки до розділу	52
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність теми дослідження: Феномен автономної сенсорної меридіональної реакції (надалі – АСМР) – це феномен сучасності. Він виник менше десятиріччя тому, інтенсивно розповсюдився на інтернет-платформі YouTube та знайшов мільйони прихильників і слухачів. Хоч навіть, якби він охоплював вдвічі меншу аудиторію, то все одно викликав би зацікавленість через свою наукову необґрунтованість, незрозумілість та вкрай дивний спосіб існування. Явище АСМР – *terra incognita* буквально у всіх наукових дисциплінах, а, тим паче, у гуманітарних. За 8 років активного поширення цього явища просторами YouTube, воно жодного разу було досліджено як соціальний феномен, певна субкультура чи навіть приклад девіації, загалом, через призму будь-якого соціологічного підходу.

Не лише це стало підставою для мого дослідження, але і масштаби, яких набуває АСМР. Зростає число відеоканалів з кількістю підписників, що перебільшила мільйон, в середньому за 30 днів відео на таких каналах набирають від 10 до 20 мільйонів переглядів, АСМР-ефект активно використовують у рекламі відомих світових брендів. В таких умовах, це явище стає просто неможливо ігнорувати, особливо в осередку соціальних наук. Говорити про дослідження АСМР-феномену, значить говорити навіть не про актуальність, а про нагальну необхідність.

Така необхідність обумовлена ще деякими причинами та припущеннями. Людство від віхи до віхи, не дивлячись на численні конфлікти та війни, було максимально колективізоване. Винятком стало суспільство, яке почало утворюватися наприкінці XIX сторіччя і утворюється до наших днів. Тенденція до зростаючої індивідуалізації суспільства, що виникла на Заході та поширилась завдяки потужній дії глобалізаційних процесів мала своїм наслідком зникнення багатьох елементів почуттєвої культури людей. Однак, зникнення їх із суспільного побуту не означає, що, водночас, у людей зникла потреба у такій почуттєвій культурі. Адже, і сама почуттєва культура, що формувалась весь період існування людства була необхідністю не тільки для

виживання, але і для повноцінного, осмисленого життя суспільства. Вживаючи, словосполучення «почуттєва культура» ми маємо на увазі – тілесні, тактильні та комунікативні практики, міжособистісну комунікацію на глибокому інтимному рівні.

Можна припустити, що феномен АСМР-відео включає в собі всі ті «втрачені» елементи почуттєвої культури, чим і пояснюється швидкий ріст їхньої популярності. Спростування або підтвердження цього припущення вимагає детального та всебічного розгляду явища АСМР, виявлення дотичних сфер наукового знання та синтезування матеріалу для створення поняття АСМР як соціального процесу у сучасному цифровому суспільстві.

Стан наукової розробленості проблеми:

Тема АСМР-феномену є раніше неосвоєна у сфері гуманітарного наукового знання, отже жодного дослідника, що хоча б частково розбирав це поняття – немає. Однак, якщо розібрати сутність АСМР на складові, то стає зрозуміло, що це складний продукт сьогоденної цифрової культури, «сплав» знань з віртуалістики та філософії тілесності, психології та соціології, соціальної роботи та соціології модерну. Саме тому в даному дослідженні є підстави посилатись на таких зарубіжних вчених як З. Бауман, Н. Бейм, У. Бек, Д. Белл, Д. Брін, Н. Еліас, С. Кайзлер, М. Кастельс, П. Коллок, Г. Рейнгольд, Л. Спрелл, Е. Тоффлер, В. Франкл, З. Фрейд, Ф. Фукуяма, С. Херрінг та інших. Також варто вказати і низку вітчизняних вчених: С. Бікбаєву, А. Біккулова, Ф. Власенко, Е. Газарову, М. Гінзбурга, О. Данько, В. Іванова, В. Кутирєва, П. Кутуєва, Г. Найдьонову, А. Рунова, С. Фролову, С. Яцика та інших.

Мета дослідження: розглянути крізь призму соціологічних підходів та теорій явище автономної сенсорної меридіональної реакції як феномен сучасного цифрового суспільства

Завдання дослідження:

- Проаналізувати соціальні передумови та культурні чинники поширення АСМР-феномену;

- Визначити сутність ASMR-феномену та його значення у сучасному суспільстві;
- Розглянути ASMR як цифрове втілення міжособистісної комунікації;
- Підготувати методологію для реалізації практичного дослідження аудиторії глядачів ASMR, а також скласти опитувальник;
- Провести електронне опитування серед аудиторії глядачів ASMR щодо їх соціального статусу, причин перегляду ASMR-відео та вподобань у цій сфері;
- У висновку надати широке, розгорнуте бачення ролі та значення ASMR-феномену для сучасного суспільства з точки зору соціології та проведеного теоретичного і практичного дослідження;

Об'єкт дослідження: цифрова почуттєва культура у сучасному суспільстві;

Предмет дослідження: автономна сенсорна меридіональна реакція як цифрова почуттєва культура у сучасному суспільстві;

Методи дослідження: аналіз історичних джерел, наукових та науково-популярних праць, аналіз інтернет-коментарів у мережі YouTube, опитування шляхом електронного анкетування, аналіз отриманих даних у програмі Excel;

Теоретична та практична цінність роботи:

Теоретична цінність роботи полягає у тому, що дане є дослідження першим та поки що єдиним у своєму роді способом наукового обґрунтування появи та популярності розвитку ASMR-феномену у інтернет-середовищі. Воно підіймає питання тотальної цифровізації соціальних явищ і процесів до яких входить і почуттєва культура суспільства. Висуває та обґрунтовує тезу про те, що ASMR-феномен і стає цифровим аналогом почуттєвої культури у сучасному суспільстві, представляючи собою відеозапис та транслявання усіх тілесних, тактильних та комунікативних практик, які є складовими почуттєвої культури. Також дана робота робить теоретичний внесок у розуміння

суспільних трендів сьогодення, розширює та збагачує поняття віртуалізації та кіберпротезування суспільства.

Практична цінність роботи полягає у першому емпіричному дослідженні аудиторії АСМР-глядачів. Дослідження їх шляхом опитування містить дані щодо соціальної активності та соціального статусу глядачів у реальному житті, їх смаків у АСМР-відео та причин, що спонукають їх до перегляду таких відео. Проаналізовано склад коментарів під даними відео, виявлено, які емоції та відчуття справляє на глядачів перегляд АСМР-відео та про що це може свідчити на глобальному рівні у значенні всього суспільства.

Рекомендації до теоретичного та практичного застосування:

Дана робота може використовуватись як теоретична база для подальших досліджень феномену АСМР у сфері соціології та культурології, віртуалістики, філософії тілесності та соціальної психології. Окрім того дана робота може слугувати розширенням теми віртуальної реальності, теми тенденцій та суспільних трендів сучасного суспільства, теми особливостей міжособистісної комунікації у сучасному суспільстві, теми особливостей функціонування відеохостингу YouTube та соціальних мереж, тем пов'язаних з інформатизацією та цифровізацією соціальних процесів. Також дана робота може бути продовжена у дослідженнях АСМР в рекламі, мови жестів та символів в АСМР-відео, довіри в сучасному суспільстві та інших побічних тем.

В практичному плані дана робота пропонує розглянути феномен АСМР як терапію та спосіб полегшення симптомів безсоння, депресії, стресу у клієнтів в сфері соціальної роботи. До того ж емпіричне дослідження смаків АСМР-глядачів може бути використане у рекламі та маркетингових акціях. Дані вказані у дослідженні можуть бути застосовані у царині психології та роботі з людьми, що відчувають себе покинутими, самотніми.

Структура роботи:

Дана дослідницька робота складається з таких структурних елементів: вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел та додатки.

Основна частина представлена трьома розділами (теоретичним, методологічним та практичним). Теоретичний розділ складається з трьох підрозділів, другий розділ містить детальну програму дослідження, третій – результати практичного дослідження, діаграми та підсумки проведеного опитування. Всього робота містить 69 сторінок, 59 з яких складає – основна частина. Список використаних джерел містить 44 найменування.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗГЛЯДУ АСМР ЯК ЦИФРОВОЇ ПОЧУТТЄВОЇ КУЛЬТУРИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Підрозділ 1.1 Соціальні передумови та культурні чинники поширення АСМР-феномену

Для того, щоб прослідкувати генезу виникнення АСМР-ефекту та осмислити його як новий суспільно-культурний феномен варто використати міждисциплінарний підхід та розглянути поняття АСМР через призму філософії тілесності, соціальної психології, соціології та віртуалістики. Даний розділ має на меті викристалізувати поняття та сутність АСМР-феномену шляхом синтезу теоретичних та емпіричних досліджень людської тілесності, історії почуттєвої культури людства, психологічних особливостей трансу, аналізу сучасного стану міжособистісних комунікацій, особливостей функціонування блогосфери і соціальних мереж та місця людини у віртуальній реальності. Перераховані теми є не просто дотичними до теми АСМР, але і, по суті, слугують базисом для розвитку цього соціального феномену.

Говорячи про АСМР-феномен, насамперед, треба проаналізувати, які соціально-політичні та соціокультурні чинники могли сприяти його широкому поширенню та популярності у мільйонів людей.

На думку автора, відштовхнутись варто саме від специфіки транслювання АСМР-відео, а саме від розкриття ролі Інтернету та блогосфери. Безумовно, саме Інтернет та така глобальна, світова мережа як платформа YouTube стали основою для вільного розповсюдження цього феномену.

Провідними західними вченими які займалися проблемами дослідження мережевого суспільства є Д. Белл, Дж. Гелбрейт, Р. Інгельгарт, М. Кастельс, А. Тоффлер, А. Турен,. Проблематика соціальної взаємодії в мережі Інтернет розкривається у дослідженнях соціологів Н. Бейма, П. Коллока, С. Кайзлера, Г. Рейнгольда, Л. Спрелла, С. Херрінга та ін. Ціла низка американських вчених вивчають становлення соціальних мереж, розглядають основні положення та принципи їхнього використання та прогнозують їхнє майбутнє. Це,

насамперед, Дж. Антоні, Джозеф Б. Вальтер, Д. Вестерман, Б. Ван Дер Хейд, Дж. Кім, Л. Лангвелл, С. Тонг.

Низка українських та російських вчених займалися дослідженням Інтернету у різних його проявах – С. Бікбаєва, А. Біккулов, В. Іванов, А. Рунов, досліджували питання спілкування, комунікативного середовища та діалогу в Інтернеті.

У царині соціальних відносин Інтернет можна вважати інструментом подолання відчуженості, пасивності й замкненості (однак, це не означає, що він не зумовлює означені явища у реальному житті). Таким чином, Інтернет, інакшими словами, представляє можливість, потенціал, а блогосфера виступає втіленням цієї можливості та потенціалу і тому саме її специфіку треба розглядати, оскільки АСМР-феномен зародився як частина блогосфери, а точніше – відеоблогінгу.

«Серед різноманіття форматів, що побутують у Всесвітній мережі, блоги заслуговують на окрему увагу дослідників. Це – питомо демократичний формат, який надає своєму авторові найкращі можливості вільного висловлювання. Започаткувати мережевий журнал може будь-який користувач, не вкладаючи жодних коштів і навіть, за бажанням, не повідомляючи власного імені, тобто анонімно. І лише від ініціативи блогера та його талантів залежатиме, чи приверне він увагу широкої аудиторії, чи вплине на неї. Ці повідомлення якнайкраще конденсують самоусвідомлення наших сучасників, адже відвертість і щирість цінуються у просторі Інтернету найбільше. Це пояснює, чому блогосферу називають «віртуальною громадською ареною початку ХХІ ст.» (Михайлова, 2014).

Тут найважливіша думка, яку варто підкреслити полягає в тому, що цінність блогу прямопропорційно залежить від щирості та відвертості особистості блогера та інформації, що подається у блозі.

Якщо говорити про кількісно-якісний аналог цінності блогу, то він вимірюється у показниках статистики комунікаційних трансакцій (кількість відвідувань, цитувань тощо) навколо того чи іншого повідомлення, а також

зміст коментарів, надають додатковий джерельний матеріал, зокрема такий, що піддається обрахуванню. «Лайки», тобто відзначення повідомлень, котрі подобаються користувачеві – це показник реальної популярності, позитивного ставлення відвідувачів сайту до того чи іншого тексту, ініціативи, особи чи інтернет-ресурсу.

Таким чином означений ступінь уваги до повідомлення або ресурсу відбивається на його поширюваності (зокрема й у соціальних мережах), і також виступає доволі інформативним для уважного дослідника.

Спосіб, яким можна користуватися з цього матеріалу – методологію аналізу статистики блогосфери – пропонує американський науковець Д.Карпф. За його даними, серед західних учених прийнято брати до уваги такі показники: 1 NCS Network centrality score Соціометричні дані присутності у блог-стрічці 2 HAS Hyperlink authority score Визначення популярності за показниками посилань 3 STS Site traffic score Показник відвідуваності за день 4 CAS Community activity score Вимір ступеня інтерактивності, коментування блогів.

Щодо ж змісту цінності блогу, то не викликає сумнівів те, що найбільш популярними стають найщиріші блоги. Це продиктовано рядом причин:

- Відносно вільним доступом до висловлювання;
- Відсутністю цензури, єдиного правильного та установленого кодексу вислову думки;
- Анонімністю;
- Відсутністю аналогічного вільного та щирого висловлювання у реальному житті, на телебаченні та ЗМІ;

В рамках розгляду АСМР-відеоблогів цікавою та доречною є також теорія М. Кастельса про мережеве суспільство. Свої роздуми про мережеве суспільство Кастельс вбудовує в більш широкий контекст технологічної революції і теорії інформаційного суспільства. Кастельс констатує факт трансформації соціальності в сучасному суспільстві. Він використовує визначення спільноти Б. Велмана, що включає в себе поняття мережі:

співтовариства – це мережі міжособистісних зв'язків, що забезпечують соціальну взаємодію, підтримку, інформацію, почуття приналежності до групи і соціальну ідентичність. Цей принцип побудови співтовариств М. Кастельс називає мережевим індивідуалізмом (Кастельс, 2000).

Однією з характерних рис соціальної мережі є соціабельність, яку можна визначити як почуття легкості та невимушеності в соціальних взаєминах особистості, засноване на оволодінні ефективними навичками соціальної взаємодії. В основі соціабельності лежить феномен довіри, який нерідко розглядається «як продукт стійких соціальних зв'язків, які складають основу соціального капіталу» (Данько, 2012).

Цей аспект є дуже важливим для нашого дослідження, оскільки саме сприятливе інтернет-середовище, явище соціабельності у соціальних мережах та на соціальних платформах уклало підвалини для виникнення та розвитку АСМР-феномену.

Отже, інтернет-сфера стала саме тим ґрунтом, основою, що дала початок розвитку АСМР-культури. При цьому варто розуміти, що наповнення інтернет-сфери, у більшості випадків, не відрізняється змістовно чимось принципово новим, адже те, що ми спостерігаємо на інтернет-сайтах є перенесенням нашого реального світу у цифровий вимір. Однак, серед всього набору інформації та функціоналів з реального життя є і такі, що при перенесенні у інтернет-сферу отримали новий вектор розвитку та стали утворювати зовсім нові та незвичні концепти. Так, інтернет-сфера допомогла перетворити звичні нам способи пересування та бронювання готелів (приклад таких платформ як Bla Bla Car та AirBnb) на такий спосіб, який зараз називають шейринговою економікою. Підтверджує цю тезу також і вся ігрова сфера. Якщо на початку розвитку інтернет-технологій у «цифрі» були розповсюджені ігри-симулятори, що лише відтворювали реальні аналоги (ігри у карти, шахи, футбол, тощо), то, згодом, за допомогою комп'ютерної графіки ігрова сфера набула нового вектору розвитку. Вона зазнала значного впливу фантастики та фантазійних елементів та активно почала створювати альтернативні світи та

виміри, які, частіше, ніяк не можуть бути відтворені у реальному світі у повному обсязі.

Що ж до АСМР-феномену, то його «природа» є дуальною. В даному контексті, ми маємо право розглядати його і як відображення реального процесу «інтимної» комунікації між людьми і, водночас, як новоутворення, що притаманне виключно блогосфері та має свої особливості, класифікацію, функції, специфічний інструментарій, тощо.

Однак, повернемось до інших причин, що стали передумовою виникнення АСМР-феномену. Як вже було сказано вище, з точки зору соціальної психології Інтернет є способом подолання відчуженості та замкненості, хоча, з іншого боку, він є, водночас, і причиною відчуженості та замкненості. Таким чином, ще однією соціальною передумовою виникнення АСМР є перехід до «екранного» способу транслявання і споживання інформації замість звичного живого. Це означає, що всі процеси стали максимально цифровізовані та автоматизовані. І якщо базові комунікаційні потреби людини в «екранному» режимі цілком задовольняються, то більш глибокий рівень комунікації, витіснившись з реального життя, не знайшов аналогу у соціальних мережах та мережевому суспільстві. Таким аналогом, на нашу думку, спроміглись стати лише АСМР-відео. Однак, АСМР саме як глибокий рівень міжособистісної «екранної» комунікації ми розглянемо детальніше в окремому підрозділі.

Наступною обов'язковою передумовою росту популярності АСМР-феномену можна назвати зростаючу тенденцію до індивідуалізації суспільства, яка відбувається через глобалізаційні процеси. В даному контексті для визначення індивідуалізованого суспільства використовується концепція та розуміння індивідуалізованого суспільства З. Баумана. Індивідуалізація розглядається Бауманом, в першу чергу, як заперечення форм соціальності відомих із минулого, як дещо, що, водночас, є і причиною, і наслідком фрагментації соціальної дійсності та життя кожної конкретної людини.

У своїй книзі присвяченій опису цієї тенденції та такого виду суспільства, вчений виокремлює три ознаки індивідуалізованого суспільства. По-перше, це втрата людиною контролю над більшістю значимих соціальних процесів і зростаюча, у зв'язку із цим, невизначеність та незахищеність особистості перед неконтрольованими змінами; нарешті, ознакою також стає прагнення людини відмовитись від довгострокових цілей заради отримання негайних результатів, що, у висновку, призводить до дезінтеграції як соціального, так і індивідуального життя.

Цікавою є думка З. Баумана з приводу стану партнерства у індивідуалізованому суспільстві, вона, як ніщо інше ілюструє ситуацію, в якій обов'язково має виникати щось подібне АСМР-феномену.

«Узи партнерства – пише він, – розглядаються, як речі, які потрібно споживати, а не виробляти; вони підпорядковуються тим самим критеріям оцінювання, що і всі інші предмети споживання... утворений союз не може мати своєю метою створення «працюючих» взаємовідносин, збереження їх у будь-яких умовах, він не може забезпечити підтримку партнерами один одного, як в світлі, так і в темні дні, полегшити пристосування однієї людини до іншої, якщо у цьому з'явиться необхідність, заохочувати компроміси та жертви заради збереження союзу... задачею стає отримання задоволення від вже готового до споживання продукту» (Бауман, 2005)

АСМР-відео, як вже не важко здогадатись, виступають у ролі саме такого «готового до споживання продукту»: перегляд знаходиться у вільному доступі, для того, щоб отримати приємні відчуття не потрібно докладати зусиль. Налагодження зв'язку та такого роду комунікації, для якого в реальному житті потрібно витратити дуже багато часу, сил, терпіння, виробити в собі всі ті звички, про які писав Бауман, як-то вміння йти на компроміс і поступатись, тепер легко отримується через інтернет в обличчі уважного АСМРтиста, що може зіграти піклування та турботу.

Згідно з цією теорією АСМР – це вирішення проблеми, пов'язаної із відчуттям фрустрації у людей, яке виникає внаслідок невизначеності,

незахищеності, невпевненості у завтрашньому дні, у власних силах, та у силах інших членів суспільства, роз'єднаності, відсутності довгострокових планів та цілей (Бауман, Фукуяма, Еліас, 2005, 2003, 2015). Все вищеперераховане реально має місце у сучасному суспільстві і, не дивлячись, на постійні заклики до все більшої індивідуалізації, все більшого відокремлення, пошук, скоріше, відмінного, ніж спільного серед людей – не дивлячись на це – люди все одно прагнуть протилежного, прагнуть, насправді, бути приналежними до чогось, відчувати себе у колективі, відтворювати колективні сенси та цінності, що не підвладні дії часу. Людина, яка стала особистістю, безумовно, прагнучиме до самотрансценденції (Франкл, 1990), виходу за рамки свого власного, індивідуального кінцевого буття, що є можливим лише у суспільстві і для суспільства, з обов'язковою орієнтацією на майбутнє (не лише власне, але і всього колективу). Раніше, побічним результатом таких прагнень особистості ставала згуртованість колективу, реальна діюча колективна сила та справжня, щира інтимно-особистісна комунікація між членами колективу.

«Зараз же – стверджує З. Бауман, – частою є парадоксальна ситуація, коли люди індивідуалізовані, не будучи, насправді, особистостями, а ще більше тих, що страждають від відчуття, що вони поки що не вирости до статусу особистості, який дозволяє відповідати за всі наслідки» (Бауман, 2005).

Цю ж саму думку впроваджує і Ф. Фукуяма у своїй книзі «Великий Розрив». Він пише:

«На рынке и в лаборатории культура радикального индивидуализма способствует прогрессу и инновациям, но ведь она распространилась и в сфере социальных норм, где, в сущности, привела к разрушению всех форм власти и ослаблению связей, скрепляющих семьи, соседей и нации» (Фукуяма, 2008)

Отож, в умовах постійного незадоволення потреби у приналежності до колективу, відтворенні його цінностей та усіх похідних від цього, індивідуалізоване суспільство не в змозі змінити обставини, що призвели до стану фрагментованості людської свідомості, проте воно шукає хоча б сурогатне відчуття, яке може частково задовольнити таку потребу.

Звичайно, в даному випадку, ми не можемо говорити, що АСМР цілком задовольняє їх потребу, оскільки він симулює відчуття, яким не передували реальні дії, дає миттєве короткострокове задоволення, проте не наповнює людину сенсами і не вимагає від неї певних зобов'язань, дій, рішень.

Наостанок, також можна сказати, що індивідуалізоване суспільство хоч і є однією з причин виникнення та поширення АСМР-феномену, проте і АСМР зараз сприяє прискоренню процесів індивідуалізації.

Останньою важливою передумовою утвердження АСМР є особливість людської культури, що полягає у феномені тілесності та почуттєвості. А якщо точніше передумовою слугує відсутність такої тілесності та почуттєвості у реальності сучасного суспільства. Знаючи філософський аналіз визначення «тілесність», варто розуміти, що ця відсутність означає відсутність навіть значно важливіших аспектів у суспільстві.

Тілесність є результатом сукупності триєдиної природи людини – людина має фізичне тіло, психіку і є соціальною істотою. Тіло, яке пройшло соціалізацію, перестає бути просто фізичним, про нього вже потрібно говорити як про соціальну тілесність. Людина знаходить себе в світі не як думка, а як істота, якій належить жити і бути, буттю вона належить саме як тілесна істота. Тілесність цього плану – не натуральна речовинність організму. Це феноменальна тілесність як спосіб, яким людина проживає і переживає ситуацію свого існування (Найдьонова, 2008).

Соціальне тіло стає головним елементом цієї ситуації, людина знаходить своє «Я» як інтегрована в ситуацію тілесна істота. Екзистенційне сприйняття власного «Я» крізь призму тілесності, являє собою існування як вибір і схвалення ситуації, де вибір і схвалення реалізуються тілесно.

Тілесність людини розкривається в просторі культури, відображає не стільки реальність людського світу, скільки його потенційність. Це зв'язано з тим, що людина має своє тілесне буття не як природне або культурне вирішення задачі, вона має тілесне буття як задачу, яку їй самій в ході життя належить вирішувати (Акчурін, 2004).

Філософсько-антропологічний аналіз проблеми людської тілесності особливого інтересу набуває у наш час через антропологічний «поворот» в сучасній філософії, розвиток науки і техніки, негативної дії науково-технічної революції на сутнісні сили людини, його фізичний, духовний і психічний розвиток, у зв'язку з реальною загрозою жити людині в штучному, безприродному технічному світі. У останні десятиріччя XX століття почався новий етап у дослідженнях людської тілесності: відмінні риси цього етапу визначаються визнанням присутності особливого «продукту» взаємодії тіла і психіки, надзвичайної складності цього «продукту» і переконанням, що його необхідно вивчати на стику багатьох наук і областей знання про людину. На зміну тлумаченню людини як істоти без плоті і крові приходить усвідомлення того, що людина не лише плоть і душа, але природа і культура (Яцик, 2010)

Не дивно, що деякі вчені вважають тяжкі хвороби наслідком духовного нездоров'я, яке пов'язане із втратою уявлень про гідність та красу. Зрозуміло, що не можна однозначно пов'язувати духовні чесноти та здоров'я і довголіття людини. Однак, найголовніше полягає у тому, що у людини є можливість усвідомлено впливати на своє тіло, шліфувати органи своєї тілесної організації.

К. Маркс же акцентує увагу на діяльнісному, творчому початку у людини. Тілесність виступає у нього як «визначені суспільні відносини» тобто як щось ідеальне, «дзеркальне», Вона не має нічого спільного з фізичним тілом людини, представляє собою такі суспільні відносини самих людей, що часто приймають у їх очах фантастичну форму відношень між речами (Газарова, 2002).

Апелювання до тілесності в АСМР: імітація доторків, погладжувань, масажів – це, насправді, є вираження апеляції до почуттів. Адже і в реальному житті тілесне й духовне являють собою цілісний організм, в якому почуття передаються шляхом певних слів та дій з застосуванням можливостей власного тіла. Одвічне прагнення людини до вираження своїх почуттів любові, турботи, уваги, небайдужості шляхом тілесних практик – обійм, доторків,

погладжувань, поцілунків і специфічної комунікації і є почуттєвою культурою людей. Оскільки в АСМР є присутніми усі ці елементи, з одною лише різницею – що форма передачі їх віртуальна та лише імітує тілесність, ми в праві називати АСМР-феномен цифровою почуттєвою культурою сучасного суспільства.

Підрозділ 1.2 Сутність АСМР-феномену та його значення

Вперше назва Автономна Сенсорна Меридіональна Реакція (Autonomous Sensory Meridian Response), надалі скорочено – АСМР, з'явилась на просторах блогосфери у 2010 році. Її запропонували учасники групи на Facebook, які об'єдналися для того, щоб поділитись враженнями про незвичайне відчуття, які вони отримують від певних тригерів.

До цього дискусії з приводу цих відчуттів велись ще у 2008 році на платформі блогу «Society of Sensationalists» (Спілка сенсуалістів) та блогу Ендрю Макміріса «Unnamed Feeling» (Відчуття без назви). На жаль, зараз ці блоги вже не функціонують, тому немає можливості використати їх як першоджерело та проаналізувати характер дискусій в них. Проте, як виявилось пізніше, аудиторія, що може сприймати АСМР-ефект є значно ширшою за невелику «спілку сенсуалістів». Це стало відомим після стрімкого росту популярності на перші АСМР-відео з виконанням певних тригерів.

Якщо ж казати про визначення, яке є на даний момент, сталим, то АСМР – це неологізм, який позначає особливі відчуття приємного поколювання та «мурашок», що поширюються всім тілом, викликані звуковими, візуальними або тактильними стимулами (тригерами). АСМР як широкопопулярний феномен представлений у формі численних відеороликів на інтернет-платформах YouTube та Twitch. Зазвичай в такому відеоряді присутній АСМРтист, тобто певний актор, який може виконувати такі види тригерів:

Звукові;

- Шелестіння, шарудіння обгортками, папером, тканиною, пластиком;
- Шурхіт;

- Тихий, приємний голос;
- Шепіт;
- Таппінг (тобто постукування пальцями на певних предметах);
- Звуки письма;
- Незрозумілий шепіт;
- Поскрипування;

Візуальні;

- Складання або розгортання чого-небудь;
- Плавні порухи руками біля камери;
- Гра предметами;
- Зйомка певних м'яких або тактильно-приємних предметів;
- Прояв уваги та турботи до другої людини у кадрі;
- Зйомка сеансу масажу;

Тригери персональної уваги;

- Щира посмішка;
- Імітація щирої розмови;
- Пропонування допомоги;
- Вияв гостинності;
- Прояви турботи;
- Прояви ввічливості;
- Прояви розуміння;
- Слова підтримки;
- Імітація ніжних доторків до обличчя або тіла;

Ролплей – розігрування ситуації за певним очікуваним сценарієм. Наприклад, візит до лікаря, допомога консультанта у магазині, відвідування косметолога. У «ролплеї» АСМРтисти можуть задіяти усі види тригерів.

Наразі, АСМР-відео набирають мільйони переглядів щодня. Наприклад, один з найперших та найвідоміших нині АСМРтистів Maria GentleWhispering

має один мільйон шістсот вісімдесят дві тисячі підписників, а за останні 30 днів її відео подивилось десять мільйонів шістсот шістдесят дві тисячі людей. Всього ж за весь час існування каналу, її ASMR-відео зібрали шістсот десять мільйонів дев'ятсот вісімнадцять тисяч переглядів (Статистика каналу Maria GentleWhispering станом на 30 травня, 2019. Взято з <https://socialblade.com/youtube/user/gentlewhispering>).

Аналіз коментарів глядачів ASMR-відео (дод. А) наочно показує, що ASMR, як спосіб заснути, заспокоїтись, розслабитись – є, дійсно, дієвим та завойовує все більшу і більшу прихильність не тільки серед молоді, але і серед людей старшого віку. Найчастіше люди описують свій стан як «промурашило», «швидко заснув\ла», «впала у транс», «нарешті розслабилась», відзначають наскільки їм сподобався той чи інший приклад та роблять компліменти безпосередньо ASMRтистові, що знімав відео.

Все вище означене приводить нас до думки, що, з точки зору психології та соціальної роботи ASMR можна розглядати та використовувати як терапію. Свою книгу «Людина у пошуках сенсу» відомий психотерапевт В. Франкл починає словами: «У кожного часу свої неврози — і кожному часу потрібна своя психотерапія». (Франкл, 1990) В даній темі це є достатньо влучний вислів, що може підвести нас до думки розглянути ASMR-феномен як вимушену необхідність на виклики нашої сучасності. ASMR-відео на платформі YouTube, рано чи пізно, мали виникнути та стати своєрідною психотерапією для нового цифрового та включеного у соціальні мережі суспільства.

Підґрунтям для такого твердження слугує така специфічна особливість ASMR-ефекту, що має спільні риси з поняттям трансу. Трансом називають ряд змінених станів свідомості, а також функціональний стан психіки, що зв'язує та опосередковує свідоме і несвідоме психічне функціонування людини. Мілтон Еріксон зазначає, що це є нормальний, фізіологічно природний та навіть життєво необхідний стан. Під час трансу відбувається психічне переструктурування, якого не досягнути при звичному стані свідомості і воно

має терапевтичний ефект. Сучасні дослідження показують, що психічна активність людини змінюється циклічно: кожні півтори години чергуються підйоми та спади активності. «Вважаємо, що в трансі та інформація, яку ми сприйняли через органи наших почуттів, вкладається у наші когнітивні схеми, інакше кажучи, «розкладається по полицях». Наші повсякденні проблеми вирішуються у наших повсякденних трансах – у цих станах мрійливості, неробства або автоматичного виконання звичних дій. Це і є психічне переструктурування, яке здійснюється у трансі.» (Гінзбург, Яковлева, 2008)

Значна кількість глядачів АСМР-відео зізнаються у коментарях в тому, що, до прикладу, від певних ролплей-відео відчують себе загіпнотизованими, занурюються у глибокий транс. Що не є дивним, якщо прийняти до уваги особливості глибокого трансу за Мілтоном Еріксоном. Всього видів трансу є три:

- Звичайний транс;
 - Вид трансу, що був описаний вище – невдумливе виконання автоматичних дій, мрійливість;
- Поглиблений;
 - Даний вид трансу є продовженням природнього феномену, проте, зазвичай, він здійснюється за допомогою іншої людини-фахівця. Поглиблений транс ще називають гіпнозом. Під час такого гіпнозу і відбувається терапевтична робота з несвідомим людини.
- Сомнабулічний;
 - Глибокий транс, при якому людина виглядає і веде себе так, наче вона не в трансі. Інакшими словами це можна назвати також гіпнозом. Мілтон Еріксон підкреслює, що цей вид трансу не варто плутати із втратою контролю або втратою свідомості. Він пропонує розуміти стан трансу як опосередкування між свідомим та несвідомим у людині. Цей вид трансу може здійснювати найбільш терапевтичний ефект за умов, що актор (людина, що

допомагає пацієнту поринути у транс) буде діяти обережно та досвідчено.

Новаторство Еріксона щодо терапевтичності трансу спирається свіже «нефрейдівське» розуміння несвідомого. Раніше в психоаналізі несвідоме трактувалось як носій первинних потягів людини, що мають стримуватись і стримуються «Его» та «Суперего», проте самі ці потяги з несвідомого мають негативний вплив на людину. Мілтон Еріксон же, спираючись на багаторічну практику в якості психотерапевту, стверджує, що несвідоме людини варто трактувати який великий склад ресурсів та сховище позитивних програм і орієнтацій. Точніше, таким воно має бути при здоровому функціонуванні психіки людини.

Задача терапевта, що проводить гіпноз обережно підвести людину у трансовому стані до того, щоб вона змінила негативні та руйнівні орієнтації і програми на позитивні. Таким чином, поступово нові позитивні програми стануть діяти при зв'язку невідомого із свідомим людини. Далі із свідомості вони переходять безпосередньо до певних рішень і дій людини, які призводять до покращення її морально-психологічного стану (Еріксон, 2002).

Що ж спільного має сеанс гіпнозу у реальному житті та АСМР-відео і чому ми в праві припустити, що АСМР має потенціал здійснювати так само терапевтичний ефект?

По-перше, спільним є наявність актора, який допомагає людині зануритись у поглиблений або сомнабулічний транс. АСМР, в даному випадку, представлений форматом ролплей-відео та відео із персональною увагою. Спираючись на працю М. Гінзбурга «Еріксоновський гіпноз», ми можемо впевнитись в тому, що комунікативні практики, які застосовує професійний психотерапевт при гіпнозі мають багато спільних рис із типовою риторикою АСМРтистів жанру «ролплей» та «персональна увага».

Наприклад, при гіпнозі для початку актор зобов'язаний дати пацієнту впевненість в тому, що все нормально, обережно транслювати йому повідомлення: «я бачу, що з тобою відбувається, я приймаю це, це нормально»,

при чому це не обов'язково має бути сказано прямо (Еріксон, 2005). В АСМР також на початку відео застосовують такий прийом, використовуючи спокійний тихий голос, розслаблену атмосферу, фрази, на кшталт, «так, бачу», «добре», «все в порядку», «це можливо». По суті, як терапевт, так і АСМРтист використовує у своєму словесному арсеналі безособові слова, що позбавлені конкретних асоціацій, тобто вони є вільним для трактування самим пацієнтом та універсальними для будь-якої ситуації і будь-якої людини.

У гіпнозі така універсальність є навмисною та продиктована необхідністю допомогти людині взаємодіяти із власним несвідомим без звертання уваги на слова терапевта. Оскільки людина, працюючи самостійно із несвідомим, власними відчуттями і спогадами не може одразу ж транслювати це у мовлення, терапевт аби не переривати цей зв'язок, проте контролювати процес входу і виходу з трансу, використовує у лексиконі незабарвлені конкретним змістом слова та фрази.

Коли ж мова йде про АСМР, то АСМРтисти застосовують таку безособову риторику через потребу імітації персональної уваги при орієнтації на велику аудиторію глядачів із абсолютно різними даними, дозволяючи умовний поділ лише на чоловічі та жіночі відео.

Однак, не дивлячись на різні причини, така комунікація, тим не менш, надає один і той самий ефект – людина (пацієнт або глядач) розслабляється, відчуває безпеку і спокій, що необхідні для початку входу у транс. При цьому вона зберігає зв'язок з актором, в першому випадку вербально, а, у другому, через екран.

Важливим моментом у гіпнозі є надання зворотного зв'язку пацієнту, коли він вже знаходиться у стані трансу. До прикладу, перебуваючи у несвідомому, людина пригадує певний випадок з дитинства і посміхається. Тоді терапевт має обережно підтвердити, що бачить це словами, на кшталт, «так, це може бути цікаво/кумедно/весело» так, наче він дійсно знаходиться у цей момент поряд з людиною у її спогадах (Еріксон, 1995).

В АСМР-практиках фактично зворотній зв'язок не може бути наданий і це може становити проблему, якщо казати про реальний гіпнотичний досвід. Проте, АСМРтисти вирішують це знову ж таки сценарно-заготовленими фразами, які імітують зворотній зв'язок. Це, наприклад, можуть бути слова «про-себе»: «так, зрозуміло», «добре», «чудово» чи ненав'язливі запитання «так?», «все правильно?», «добре?». Звичайно, вони не можуть повною мірою відповідати наявному стану людини та не обов'язково можуть бути доречними у конкретній ситуації та для конкретної людини. Проте, як ми вказували у попередньому підрозділі, людина, що дивиться АСМР-відео добровільно стає членом та учасником віртуальної реальності, відтворюваної АСМРтистом і, тому, несвідомо, позитивно сприймає заданий сценарій. А це означає, що навіть невідповідність конкретного стану людини та слів АСМРтиста якщо і впливатиме на стан трансу, то дуже несуттєво.

Підрозділ 1.3 АСМР як цифрове втілення міжособистісної комунікації

В цьому підрозділі головною метою є більш детально розглянути АСМР як специфічний прояв міжособистісної комунікації, дефіцит якої спостерігається у реальному суспільстві. Всього видів міжособистісної комунікації виділяють три:

- ритуальний (соціально-рольовий). Мета: виконання людиною ролі, яку від неї очікують, демонстрація знання норм соціального середовища. Характер: анонімний;
- діловий (маніпулятивний). Мета: організація спільної діяльності, пошук засобів підвищення ефективності співпраці. Спілкування психологічно відсторонене, переважає Я – Ви контакт;
- інтимно-особистісний. Мета: задовольнити потребу в розумінні, співчутті. Характерна психологічна близькість, емпатія, довіра. Переважає Я – Ти контакт (за Бутенко Н. Ю.)

Однак, нас цікавлять не всі рівні міжособистісної комунікації. Якщо для соціально-рольового та ділового рівнів міжособистісної комунікації

можливості передачі даних, символів та сенсів у соціальних мережах є цілком достатніми, то вже для інтимно-особистісного потрібні окремі засоби.

Наявний інструментарій соціальних мереж не дозволяє повністю, без втрат, компенсувати відсутність живого мовлення, комунікації. Навіть сама специфіка повідомлень, що характеризується: швидкістю написання, спонтанністю, імпульсивністю відповіді, стислістю викладу, постійними скороченнями слів, «жаргонізмами» та заміною слів і понять універсальними символами і «смайлами» – все це неминуче впливає на втрату чи підміну змісту. Так чи інакше, мережеве суспільство швидко звикло до такого зручного способу спілкування у діловій та дозвільній сфері і наразі використання довгих мовних конструкцій, прояв сумнівів, слабкостей, емоцій у міжособистісній переписці є або недоречним, або все одно неповним.

Звичайно, найбільш популярні соціальні мережі модернізуються та стараються виправити такий стан речей, зробити спілкування більш глибоким та наповненим і створюють можливості для відеозв'язку. Проте на сьогодні його якість також не є достатньою для того, аби слугувати повноцінною заміною інтимно-особистому спілкуванню між людьми. Ще відомий дослідник міжособистісної комунікації у віртуалі Р. Коллінз зазначав таку закономірність: емоції від електронних послань завжди нижчі за реальний тілесний контакт (Collins, 2011), отже звичайних використання соціальних мереж не є достатнім для того, аби заповнити потребу у почуттєвому відгуку.

І, враховуючи зростаючу популярність ASMR-відео, можна таким чином припустити, що саме ці відео стали сурогатом інтимно-особистісного рівня комунікації. Безперечно, міжособистісна комунікація передбачає активний зворотній зв'язок від обох сторін, якого в ASMR, по суті, немає. Зворотній зв'язок відбувається у рамках передбачених самою відеоплатформою, а саме – у коментуванні, «лайках» та «шейрах». Це не можна назвати традиційним розумінням комунікації, однак навіть така імітація дружельюбного ставлення, турботи, піклування та уваги має попит через відсутність останнього у реальному житті суспільства та спілкуванні людей.

Навіть сам формат притаманний майже всім АСМР-відео – розмова-нашіптування або розмова приглушеним, ніжним, делікатним голосом є повтором, так би мовити, інтимного виду спілкування, такого, який може бути лише між дуже близькими людьми: матір'ю і дитиною, сестрами і братами, близькими друзями чи подружжям. Популярність АСМР, як ніщо інше свідчить про кризу живого, щирого спілкування між знайомими та друзями та інтимного, турботливого спілкування між близькими.

А «ролплей» відео, в яких АСМРтист перевтілюється у дуже ввічливого та турботливого лікаря, продавця, психолога, косметолога та стійкий попит на такі відео показують нам, що в сучасному суспільстві також не вистачає щирого та доброго ставлення людей один до одного, в цілому: не тільки поміж родичами та близькими, а взагалі у повсякденній практиці.

АСМР виникає як відповідь на індивідуалізоване суспільство і стає втіленням третього рівня комунікації в епоху тотальної цифровізації та віртуалізації. Не дивлячись на глобалізаційні тенденції, що прийшли із західної культури та призводять до поступового віддалення однієї людини від іншої, до утворення орієнтації на відбудову «меж особистості», «особистого простору», до моди на інтровертність, одна людина все одно прагне бути максимально близькою з іншою людиною. Емпатія є не просто нашою схильністю як людей, а потребою.

Доречним буде представити феномен АСМР через призму віртуалістики, та зробити припущення, що АСМР – є не просто втіленням третього рівня комунікації у цифровій сфері, але у сфері віртуальної реальності. Якщо розуміти процес віртуалізації та заміщення реальних соціальних явищ «кіберпротезом» як це пропонує розуміти Д. Іванов, то АСМР, в такому випадку, вже зараз виступає як живий приклад віртуальної реальності.

Для того, щоб пояснити цю думку варто означити існуючі наукові підходи до трактування віртуальної реальності, витоки зародження віртуалістики та наробітки вчених у цій сфері.

З початку століття розвиток ІТ зумовив появу якісно нової форми передачі, зберігання й відтворення інформації, що пов'язана з використанням технологій віртуальної реальності. Сьогодні ми спостерігаємо, як VR поступово стає органічною частиною суспільного життя та починає супроводжувати (якщо не замінювати) безліч соціальних процесів. Ця інтеріоризація віртуальної реальності в матеріальну протікає настільки стрімко, що аналітики можуть тепер робити прогнози лише на найближчі 5, максимум 10 років. Процес віртуалізації соціальних інститутів і вплив VR на сучасну культуру сприймається суспільством досить суперечливо. Пропонуючи розв'язання багатьох проблем, з якими суспільство було не в змозі впоратися в середині минулого століття, VR, привносить і низку спірних питань, що мають бути вирішені (Кутирєв, 1994).

Інтерес до віртуальної реальності спостерігається й за кількістю публікацій, і наукових праць на цю тему. На базі накопичених знань у цій галузі створюються нові наукові парадигми. Спроби осмислити феномен віртуальної реальності призвели до створення окремого напрямку, що бурхливо розвивається, а саме – віртуалістики. Пропонуються спроби переглянути низку базових понять. Зокрема, по-новому сформулювати поняття реальності як такої. Вивчення впливу VR на людину може виступити ефективною методологічною основою для досліджень в галузі людської психіки й змінених станів свідомості. З іншого боку, комп'ютерна VR – це наймогутніший інструмент для дослідження дійсності й ряду онтологічних категорій. VR змушує нас по-новому підійти до проблеми співвідношення символу, образу, конкретно-чуттєвого й абстрактно-розумового пізнання, переосмислити роль уяви й фантазії. Вже сьогодні вона впливає на обрій нашого повсякденного досвіду й, відповідно, на поведінку в реальному світі, розширює межі людського спілкування й спільної діяльності.

У зв'язку із цим, виникає необхідність у філософському осмисленні віртуальної реальності, її обґрунтуванні як соціально-філософського явища й впливі на сучасне суспільство. Неоднозначність уявлень про VR, відсутність

прояснених визначень і незрозумілість властивостей роблять філософське осмислення цього феномену надзвичайно важливим й актуальним.

Вищеозначене обумовлює дослідження феномену віртуальної реальності згідно з філософською й культурною традицією, розкриття його взаємозв'язку із сучасними цивілізаційними процесами.

Вважається, що термін «віртуальна реальність» (virtual reality) у сучасному значенні вперше вжив наприкінці 80-х років XX століття Джейрон Ланьє (Jaron Lanier), один з відомих діячів кіберкультури, що обіймав на той час посаду голови компанії VPL Research. Термін швидко поширився й набув широкої популярності. Однак у даного вислову досить довга історія в лексиконі європейських мов.

Слово «віртуальний» походить від латинського *virtus*, що означала у римлян стійкі якості воїна: мужність, шляхетність, сміливість. Друге розуміння *virtus* полягає у описанні чесноти, що властива наймудрішим людям. Однак, зміст даної категорії немало збагатився разом з розвитком етичних вчень. Вже в часи Відродження поняття «*virtus*» розглядається як активна сила, творчий потенціал, енергія. Наприклад, Н. Кузанський енергію й силу потенційного буття поміщає в Бога, завдяки якому «*virtus*», як прихована енергія, породжує процес мислення. Мислителі того часу поняттям «*virtus*» позначали певну внутрішню силу, потенцію, можливість. Це ті визначальні фактори, що сприяють виникненню, становленню й існуванню будь-якої речі чи явища. Наразі є три підходи до розуміння VR:

- як концептуалізація революційного рівня розвитку техніки й технологій, що дозволяють відкривати й створювати нові виміри культури й суспільства, а також водночас породжують нові гострі проблеми, які вимагають критичного осмислення;
- як розвиток ідеї множинності світів (можливих світів), споконвічної невизначеності й відносності "реального" світу;
- технічно конструйоване за допомогою комп'ютерних засобів інтерактивне середовище породження й оперування об'єктами, подібних

реальним або уявлюваним, на основі їх тривимірного графічного уявлення, симуляції їхніх фізичних властивостей (обсяг, рух тощо.), симуляції їхньої здатності впливу й самостійної присутності у просторі, а також створення засобами спеціального комп'ютерного устаткування (спеціальний шолом, костюм і т.п.) ефекту (окремо, поза "звичайною" реальністю) присутності людини в цьому об'єктному середовищі (почуття простору, відчуття тощо), що супроводжується відчуттям єдності з комп'ютером (Кутирєв, 1994)

Віртуальний простір для сучасної людини постає «схованкою» від життєвої реальності, плацдармом реалізації її мрій, а отже, стимулятором до симуляції, підміни дійсності псевдореальністю. При цьому, для людини в реальному часі створюється ілюзія безпосередньої присутності в штучному (уявному) світі.

Віртуальність починає виступати як феномен, що розглядається вже не просто як результат взаємодії, а як артефакт нової інформаційної епохи, що виражає дію нових комунікативних зв'язків між людьми.

Слід зазначити, що в даний час при розгляді віртуальної реальності як соціокультурного феномену простежуються дві основні позиції. Перша досить чітко відображена в роботах Д. Іванова, на думку якого віртуалізація - це заміна реальності її симуляцією, образом - не обов'язково за допомогою комп'ютера. Симуляція в реальному житті означає, що відносини між людьми починають набувати форми відносин між образами, при цьому втрачається розрізнення знака-образа і референт-реальності

У зв'язку з цим, Д. Іванов робить наступний висновок - не комп'ютеризація життя віртуалізує суспільство, а віртуалізація суспільства комп'ютеризує життя.

Цікавою є думка Д. Іванова і про те, коли, до прикладу, реальний магазин стає віртуальним магазином, то змінюється не просто спосіб та форма товарного і грошового обміну, змінюється і сама інституціональна форма, де були соціальні ролі «продавець-покупець». Таким чином, він пише про те, що

коли реальність заміщується симуляцією, то зникають інституціональні форми, а це призводить до, знову ж таки, браку соціальності, нестачі соціальної «основи». «Так суспільство у традиційному його розумінні заміщується кіберпротезом».

«По мысли автора теории "виртуального общества" А. Бюля, с развитием технологий виртуальной реальности компьютеры из вычислительных машин превратились в универсальные машины по производству «зеркальных» миров. В каждой подсистеме общества образуются «параллельные» миры, в которых функционируют виртуальные аналоги реальных механизмов воспроизводства общества: экономические интеракции и политические акции в сети Internet, общение с персонажами компьютерных игр и тому подобное. Процесс замещения с помощью компьютеров реального пространства – как места воспроизводства общества – пространством виртуальным Бюль называет виртуализацией» (Иванов, 2000)

Перетворення в останні десятиріччя цієї реальності в ефемерну, нестабільну, та що у постмодернізмі представлена принципом anything goes пояснюється її історичністю. В епоху постмодерн сутність людини відчужується вже не в соціальну реальність, а в віртуальну.

У якості універсальних характерних властивостей Д. Іванов виділяє такі три:

- нематеріальність впливу (зображуване створює ефекти, характерні для реального);
- умовність параметрів (об'єкти є штучними та змінюваними);
- ефемерність (свобода входу та виходу забезпечує можливість розривання та відновлення існування); (Бондаренко, 2007)

Ці властивості також є доречними, коли мова йде про АСМР, саме тому АСМР заслуговує повноцінного розгляду як елемент віртуальної реальності. Саме на цих характеристиках базується логіка віртуальної реальності, якої, за думкою Д. Іванова достатньо для того, щоб говорити про віртуалізацію, навіть якщо у процесі не задіяний комп'ютер.

Принципово іншою є точка зору Л. Скворцова. На його думку без «інформаційної структури», «комп'ютера» і «відеоряду» віртуальна реальність неможлива. Життя у віртуальній реальності можливе лише за умов масштабного розширення інформаційно-комп'ютерної сфери. Дослідник безпосередньо пов'язує феномен віртуальної реальності з комп'ютеризацією суспільства, що дає можливість зрозуміти специфіку сучасної епохи. Крім цього, автор цілком справедливо розглядає проблему відношення людини до комп'ютерної віртуальної реальності в площині визначення особистістю своєї ідентичності (Власенко, 2014).

Штучний світ створює відчуття дійсного життя, воно наповнене штучними речами, котрі роблять життя людини приємнішим у багатьох відносинах. Однак, «штучне» пише власну «штучну історію». А «втеча» у віртуальну реальність супроводжується переідентифікацією, формуванням так званої віртуальної особистості, візуально-графічним втіленням якої є відповідний «аватар», якого людина обирає, занурюючись у віртуальний світ. За цих умов актуалізується проблема ідентифікації особистості з її віртуальним двійником. Дослідники вказують на небезпеку такої ситуації, оскільки подібне ототожнення може призвести до втрати людиною здатності усвідомлювати чітку межу між реальним та віртуальним (Власенко, 2014).

Дійсно, не буде несподіванкою, якщо в близькому майбутньому більшість людей надаватимуть перевагу віртуальному щастю, а не спробі його досягнення в реальній, повсякденній життєдіяльності. Це пояснюється тим, що взаємодія на електронному рівні дозволяє замінити уявну інтерпретацію реальною взаємодією, активним «зворотним зв'язком» в умовах віртуального спілкування.

Перетворення глядача, читача і спостерігача у співтворця, який отримує можливість впливати на зміни, регулювати їх і відчувати при цьому ефект «зворотного зв'язку», передбачає автономізацію, свободу суб'єктів віртуальної комунікації від репресивного впливу соціуму.

На думку вітчизняного дослідника Ю. Мелкова: «Спільноти, що утворені за допомогою інтернет-технологій допомагають людині втекти від самотності, розгубленості її життя у повсякденному світі, надають їй відчуття довіри, близькості щодо інших людей. Тут слід зазначити, що прагнення компенсувати відсутність цілісної і гармонійної соціальної реальності є однією з головних причин поширення технологій віртуальної реальності. (Власенко, 2014).

Описані риси доволі часто зустрічаються і у АСМР-практиках. Умовою виникнення АСМР-реакції та популярності відео виступає саме фактор, наскільки відео може занурити у позаекранне середовище. Глядачі АСМР зазначають у коментарях, що деколи, якщо АСМРтист особливо постарався над візуальними ефектами, декораціями, антуражем та зробив реалістичне звукове супроводження, то у глядача з'являлись реальні відчуття, що йому нашіптують на вухо, гладять, розчісують і т. д. Однак, характер впливу АСМР є повністю нематеріальний, він апелює до тілесності, активізуючи центри сприйняття тактильних відчуттів через свідомість людини, через комунікацію. Таким чином, створюється ефект реальної присутності у іншому місці з усіма ознаками-образами, які супроводжують живу реальність, що напряду відповідає визначенню віртуальної реальності.

Спільним у технологіях віртуальної реальності та АСМР-відео є також властивість ефемерності, тобто можливість включення в таку реальність і її припинення в будь-який момент часу за бажанням користувача. Різницею між VR та АСМР є лише відсутність у останнього тривимірного зображення, мінімальне використання графіки та легкої змінюваності об'єктів, оскільки всі відео є побудовані за сценарієм АСМРтиста, а не глядача.

Проте можливість тривимірного зображення в АСМР, на нашу думку, є питанням часу, вже зараз є можливість поступового використання окулярів віртуальної реальності, за умов підключення відповідних технологій до АСМР-відео. А проблема заготованого сценарію та неможливості змінити умови у певному відеоролику вирішується надзвичайно великою кількістю

різножанрового, різнопланового, та різного за тривалістю ASMR-контенту, де широкий вибір фактично знімає проблему незмінюваності умов.

Поєднання влучних імітацій та ілюзій з заспокоюючим, розслаблюючим, нарративом, роблять штучний віртуальний світ надзвичайно привабливим. У людини формується залежність від віртуальності, оскільки в ній відсутній фактор виникнення неочікуваних проблем. У випадку, якщо навколишня політична, економічна та соціальна ситуація, в якій перебуває людина – є незадовільною, залежність може посилитись та привести до ескапізму від реальності до частого перегляду ASMR, як найбільш вдалих спроб отримати ту соціальну комунікацію, яку людина не отримує у реальності.

Висновки до розділу

В даному теоретичному розділі ми дали усталене визначення та розуміння ASMR, дали розгорнуту класифікацію та прослідкували його зародження від початку створення перших ASMR-відео.

Також, ми проаналізували соціально-політичні умови, що могли сприяти виникненню такого явища та причини стрімкого росту популярності ASMR у світі саме у цифровій сфері. Такими умовами стали:

- тотальна цифровізація усіх соціальних процесів;
- інтернет як середовище можливостей;
- інтернет як причина віддалення людей один від одного та погіршення стану інтимної міжособистісної комунікації;
- YouTube та блогосфера, як сприятлива платформа;
- Розвиток інформаційних інновацій, що надає поштовх до використання технологій віртуальної реальності;
- Формування мережевого суспільства;
- Домінування тенденції до індивідуалізації суспільства, що проявляється у розриві тісних колективних зв'язків, нездатності до колективних дій та рішень, розрізненості думок, відчутті фрустрації, розгубленості;

- Криза живої міжособистісної комунікації як прояв кризи у почуттєвій культурі людей;

Також, в першому розділі ми спробували поглянути на АСМР як вид терапії, що за своїми рисами та характером впливу на людей подібний до трансової терапії та сеансів гіпнозу за М. Еріксоном. Аналіз коментарів під АСМР-відео підтверджує його дієвість як терапевтичного методу.

Були виявлені спільні риси АСМР-феномену та віртуальної реальності, що доводить наявність природи віртуальної реальності у формі подання АСМР-відео. Це, насамперед, створення атмосфери занурення людини у позаекранний світ, імітація особистого звертання та персональної уваги, доторки до камери як до обличчя чи тіла людини, реалістичний звуковий супровід, використання ефектів, можливість безпечного та миттєвого входу і виходу з меж віртуальної реальності, ефемерність зображеного, активне використання образів як заміну справжній матеріальній речі.

Окрім цього було висунуто тезу, що АСМР є цифровим втіленням третього рівня міжособистісної комунікації між людьми, що уособлює собою почуттєву культуру суспільства (тілесні та комунікативні практики і традиції).

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АУДИТОРІЇ АСМР ГЛЯДАЧІВ

Актуальність дослідження:

АСМР – це явище, що з’явилося на інтернет-просторі менше десятиріччя тому, однак, швидко розповсюдилось через мережеве суспільство і стало широковідомим близько трьох років тому. Його «прийоми» застосовують як терапію у новітніх підходах у соціальній роботі, також ефект АСМР активно застосовується в рекламі та маркетингових стратегіях великих компаній. Окрім цього, мільйони людей щодня передивляються відеоролики, в яких отримують АСМР-ефект для того, щоб заспокоїтись та заснути.

Саме тому вивчення АСМР-феномену є наразі дуже актуальною проблемою, що вирішуватиме нагальні потреби людей, адже на даному етапі АСМР у відео АСМРтистів позиціонує себе саме як засіб проти безсоння. Однак, жодного наукового дослідження з приводу його дієвості не було проведено до сих пір, як і не було встановлено, як і чому люди відчують такі відчуття, що саме їх викликає, і чому феномен АСМР з’явився лише віднедавна та розповсюдився саме інтернет-мережею. Це є ще одною причиною та мотивом до проведення саме практичного дослідження.

На деякі з перерахованих питань дається наш варіант відповіді у теоретичному дослідженні шляхом синтезу наукових знань з усіх дотичних до теми АСМР наукових дисциплін: філософії, соціології, соціальної роботи, віртуалістики і психології. Проте представлена теоретична робота є неповною без висування певних гіпотез, постановки завдань та їх практичного вирішення. Емпіричні дані мають підтвердити, спростувати або поглибити подані в теоретичній частині тези та цим просунути дослідження АСМР-феномену вперед, уклавши фундамент для наступних досліджень у цій темі.

Розуміння істинних причин популярності АСМР-відео, а також тенденцій розвитку цього феномену у контексті розвитку цілого суспільства сучасності стане ключем до розуміння сучасного стану соціальних відносин, їх характер, переваги чи тривоги, що можуть спіткати суспільство майбутнього.

Проблемна ситуація

В теоретичній частині гіпотетично ми розглянули АСМР-феномен як реакцію на наявну тенденцію до зростаючої індивідуалізації суспільства. Концепт індивідуалізованого суспільства взятий нами з робіт таких вчених як З. Бауман, Ф. Фукуяма, М. Кастельс, Н. Еліас та Д. Брін і розглядається, скоріше, у негативному ключі – як явище, що викликає у людей фрустрацію, незгуртованість, фрагментарність думки, неможливість охопити цілісну картину реальності та, врешті решт, ескапізм до віртуальної реальності.

Останнє якраз і знаходить свій вираз у явищі АСМР-ефекту та росту популярності відео з подібним змістом. Проблеми, які викликає можливість легкого доступу до миттєвої «втіхи», «заспокоєння» шляхом перегляду АСМР-відео з проявом «персональної уваги» є свідомством браку реальної інтимно-особистісної комунікації між людьми і, водночас, причиною ще більшого зменшення такої комунікації.

Можливість легко споживати «готовий продукт» у вигляді хорошого ставлення до власної особистості, отримати персональну увагу, турботу і навіть любов, не прикладаючи до цього ніяких зусиль спричиняє до масового переходу людей від реальної комунікації до віртуальної, АСМР-ної. Приємні відчуття, які раніше виникали між людьми внаслідок праці над відносинами тепер, за допомогою інтернет-платформ, можна отримати анонімно, легко, безкоштовно і нічим не жертвуючи, а також досить легко «розірвати» такий контакт.

Однак, є і більш позитивний погляд на АСМР-відео, оскільки вони дійсно мають потенціал стати гарною терапією від безсоння, депресій, стану самотності чи перевантаженості інформацією. Однак для того АСМР потребує детального практичного дослідження та емпіричних даних, що підтверджували б це.

Мета: спростувати чи підтвердити головні тези та припущення висловлені у висновках теоретичного дослідження шляхом аналізу емпіричних даних;

Об'єкт: глядачі АСМР-відео на платформі YouTube

Предмет: АСМР-феномен як цифрова почуттєва культура

Гіпотези:

- Головними причинами, що спонукають людей часто дивитись АСМР-відео є: безсоння, відчуття самотності, покинутості, відчуття перевантаження інформацією, стрес, або депресія;
- Глядачі АСМР виявляють дуже низьку соціальну активність;
- Найбільш популярним та бажаним видом АСМР-відео є «ролплей» та відео з персональною увагою;
- Після перегляду відео глядачі відчують себе щасливішими;
- Перевагу одного ролика перед іншим вирішує саме особистість АСМРтиста, оскільки для глядача є важливим, з ким саме він встановлює почуттєвий контакт, кого вибирає на роль свого «друга»;
- Глядач продовжує дивитись АСМР-відео, навіть якщо на деякий час, він перестає відчувати приємні поколювання, так званий АСМР-ефект, що підтверджує думку, що АСМР є потребою не у просто приємних відчуттях і розслабленні, але і у турботі, увазі та певному «контакті» з АСМРтистом;
- Всі гіпотези висунуті вище є різноплановим підтвердженням головної гіпотези, що звучить так: «АСМР є цифровою почуттєвою культурою, віртуальним аналогом реальної інтимно-особистісної комунікації між людьми та виникає внаслідок зростаючої індивідуалізації суспільства».

Завдання:

1. З'ясувати головні причини, які спонукають людей до перегляду АСМР-відео;
2. Визначити рівень соціальної активності аудиторії АСМР-глядачів;
3. З'ясувати, чи відчують глядачі себе більш щасливими після перегляду АСМР-відео;

4. Виявити, які саме види АСМР-відео є користуються найбільшою популярністю серед глядачів;
5. Проаналізувати, чи є потреба у глядачів дивитись АСМР-відео навіть тоді, коли на деякий час вони перестають відчувати специфічні приємні відчуття;

Методи: для даного дослідження за доцільний метод було обрано метод опитування, а саме: електронного анкетування за допомогою сервісу Google Forms і подальша обробка даних у програмі Excel.

Операціоналізація та інтерпретація понять:

Автономна Сенсорна Меридіональна Реакція (АСМР) – неологізм, який позначає особливі відчуття приємного поколювання та «мурашок», що поширюються всім тілом, викликані звуковими, візуальними або тактильними стимулами (тригерами).

YouTube – відеохостинговий сайт, що надає користувачам послуги зберігання, доставки та показу відео.

YouTube-канал – група відео, що об'єднана за певною характеристикою: жанром, змістом, авторством, тощо.

АСМРтист – людина, що знімає АСМР-відео за власним сценарієм та постає головним актором у цих відео, і викладає їх на власний YouTube - канал.

АСМР-відео – відеоряд на платформі YouTube, що містить візуальні, слухові та тригери персональної уваги, що призводять до АСМР-ефекту (приємне відчуття «мурашок», поколювання від голови до тіла, сонливість).

Сучасне суспільство – суспільство, що формується з 2000 року і до сьогодні;

Індивідуалізоване суспільство – суспільство, що характеризується слабкою колективною прив'язаністю та відповідальністю, фрагментарністю мислення «індивідуалізованих» членів суспільства, відчутністю працюючих механізмів консолідації розрізнених членів суспільства для вирішення задач колективу, фрустрацією, пов'язаною з цим, та ескапізмом до віртуальної

реальності. Концепція розуміння сучасного суспільства як індивідулізованого ґрунтується на роботах З. Баумана, Ф. Фукуями, Дж. Гелбрейта.

Мережеве суспільство – суспільство, яке ґрунтується на горизонтальних соціальних зв'язках і головну роль в якому відіграють не ієрархічні моделі, а соціальні мережі. Існування такого суспільства забезпечують сучасні комунікаційні можливості, а саме – інтернет. Автором цього терміну є іспанський дослідник інформаційного суспільства Мануель Кастельс.

Інтимно-особистісна комунікація – рівень міжособистісної комунікації, для якого характерні: вияв турботи та піклування, вияв уваги, поваги та любові, використання пестливої лексики, щирість, відвертість, відкритість у діях, щира посмішка та зацікавленість у розмові, налаштованість на співрозмовника, часто – розмова пошепки;

Ролплей – жанр АСМР-відео, де АСМРтист відіграє певну роль на камеру та імітує персональну розмову з глядачем;

Тапінг – вид триггеру і, водночас, один з напрямів у АСМР-відео, що є постукуванням на поверхнях різних предметів;

Відео з персональною увагою – жанр АСМР-відео, де АСМРтист імітує персональну увагу до глядача, виступає у ролі друга чи помічника, є доброзичливим, допомагає, заспокоює, імітує доторки до тіла глядача, проявляє активну турботу через слова та імітацію певних дій по відношенню до глядача;

Цифрова почуттєва культура – система комунікативних практик, а також образів та ефектів тілесних і тактильних практик (аналогічних реальним) що виражаються і транслуються через електронні засоби.

Віртуальна реальність – технічно сконструйоване за допомогою комп'ютерних засобів інтерактивне середовище породження й оперування об'єктами, подібних реальним або уявленим, на основі їх тривимірного графічного уявлення, симуляції їхніх фізичних властивостей (обсяг, рух тощо.), симуляції їхньої здатності впливу й самостійної присутності у просторі.

Соціальна активність – регулярна та стабільна участь людини у громадських процесах, спілкування з оточуючими, в групах та особисто, що проявляється у відвідуванні закладів, наявності певної справи/роботи, спортивному та духовному розвитку;

Анкета для електронного дослідження

Доброго дня! Ми проводимо наукове дослідження феномену АСМР та особливості аудиторії його глядачів! Ми будемо дуже вдячні за щирі відповіді! Анкета є повністю анонімною.

1. Наскільки, на Вашу думку, Ви активно берете участь в суспільних процесах? Оцініть від 1 до 10, де 1 – зовсім не беру, а 10 – активно беру;
2. Чи цікавлять Вас суспільно-політичні події в Україні та світі?
 - Так;
 - Скоріше, так;
 - Скоріше, ні;
 - Ні;
3. Вкажіть, які заклади/заходи Ви відвідуєте принаймні раз у місяць (можна обрати декілька варіантів):
 - Кінотеатр
 - Театр
 - Ресторан\кафе
 - Концерт
 - Тренінги
 - Лекції
 - Виставки
 - Спортивні заходи
 - Інше
4. Як часто займаєтесь Ви спортом?
 - Кожен день;

- Декілька разів на тиждень;
 - Час від часу;
 - Рідко;
 - Ніколи;
5. Чи займали Ви колись керівні посади (в школі, університеті, на роботі, в громадських проектах)?
- Так;
 - Ні;
6. Чи можете Ви сказати, що віднайшли своє місце у суспільстві?
- Так;
 - Скоріше, так;
 - Скоріше, ні;
 - Ні;
7. Як Ви вважаєте, чи відповідає Ваша діяльність на сьогодні Вашому покликанню по життю?
- Так;
 - Скоріше, так;
 - Скоріше, ні;
 - Ні;
8. Ви можете назвати себе щасливою людиною?
- Так;
 - Скоріше, так;
 - Скоріше, ні;
 - Ні;
9. Що, на Вашу думку, робить Вас щасливим (можна обрати декілька варіантів)?
- Сім'я та спілкування з нею;
 - Друзі та спілкування з ними;
 - Матеріальне благополуччя;

- Улюблена справа;
- Хобі;
- Подорожі;
- Все вищеперераховане;
- Нічого з вищеперерахованого;
- Інше;

10. Як часто ви дивитесь ASMR-відео?

- Кожного дня;
- Декілька разів на тиждень;
- Декілька разів на місяць;
- Рідше ніж раз у місяць;

11. Чому саме Ви стали дивитись ASMR-відео на постійній основі (можна обрати декілька варіантів відповідей)?

- Через безсоння;
- Через відчуття самотності, покинутості;
- Через відчуття перенавантаження інформацією, стрес;
- Через тяжку депресію;
- Через те, що просто хочу розслабитись;
- Через те, що просто отримую приємні відчуття;
- Інше;

12. Оцініть будь-ласка від 1 до 10 наскільки ASMR-відео допомагають Вам розслабитись?

13. Як на Вашу думку, чи правдиве твердження: «ASMR останнім часом набирає такої популярності через те, що люди відчують себе самотніми і прагнуть уваги, турботи, розуміння»?

- Так
- Більшою мірою так
- Більшою мірою ні
- Ні

14. Чи відчуваєте Ви себе щасливішим після перегляду ASMR-відео?

- Так
- Скоріше, так
- Скоріше, ні
- Ні

15. Вкажіть ваш улюблений вид ASMR-відео (можна вказати декілька варіантів)?

- Персональна увага;
- Розмова пошепки
- Ролплей;
- Таппінг;
- Шелест, шурхіт;
- ASMR-ітінг;
- Візуальні тригери;

16. Чи впливає особистість ASMRтиста на те, сподобається вам ASMR-відео?

- Так.
- Ні.

17. Чи припиняєте Ви дивитись ASMR-відео, коли відчуваєте себе наповненим, щасливим, енергійним?

- Так.
- Ні.

18. Чи бувало у Вас таке, що на деякий час Ви переставали відчувати приємні поколювання від перегляду будь-яких ASMR-відео?

- Так.
- Ні. (перехід до питання 20)

19. Чи продовжували Ви дивитись ASMR-відео навіть коли на деякий час у Вас зникали приємні відчуття?

- Так.

- Ні.

20. Чи відчувати Ви АСМР-ефект у реальному житті?

- Так;
- Ні;

21. Вкажіть Вашу стать.

- Жінка
- Чоловік

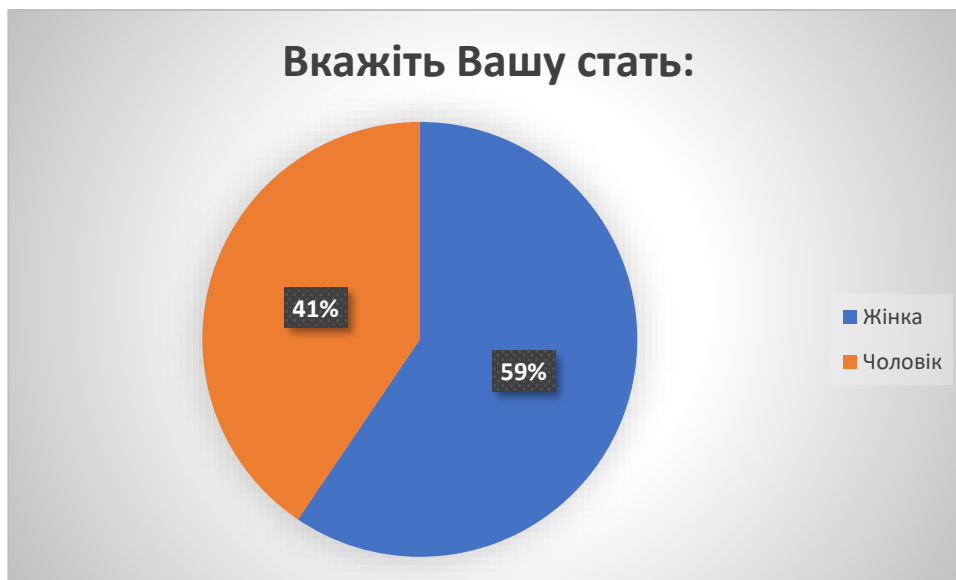
22. Вкажіть, будь-ласка, Ваш вік.

- Менше 18 років;
- 18-25 років.
- 25-35 років;
- 35-45 років;
- 45 і більше років;

Дякуємо за увагу!

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АУДИТОРІЇ АСМР ГЛЯДАЧІВ

У проведеному нами дослідженні взяли участь 194 респонденти, з яких 59% склали жінки та 41% чоловіки, відповідно.



Мал. 3.1

Розподіл за віком склався наступним чином: найбільша вікова група виявилась група «18-25» - 81 людина, далі «менше 18» - 58, за нею «26-35» - 44 людини, група «45 і старше» не була представлена жодним респондентом. Отже, можна сказати, що аудиторію АСМР-глядачів складає, більшою мірою, молодь.



Мал. 3.2

На перше питання стосовно рівня активності у соціальних процесах найбільш популярними відповідями були «3», «4» і «5», що може свідчити про доволі слабкий рівень активності в житті суспільства, проте він не є критичний;



Мал. 3.3

З невеликою різницею, проте все ж вагомо кількість людей, що, в цілому, цікавляться суспільно-політичними подіями у власній країні та світі перебільшила тих, що не виявляють зацікавленості;



Мал. 3.4

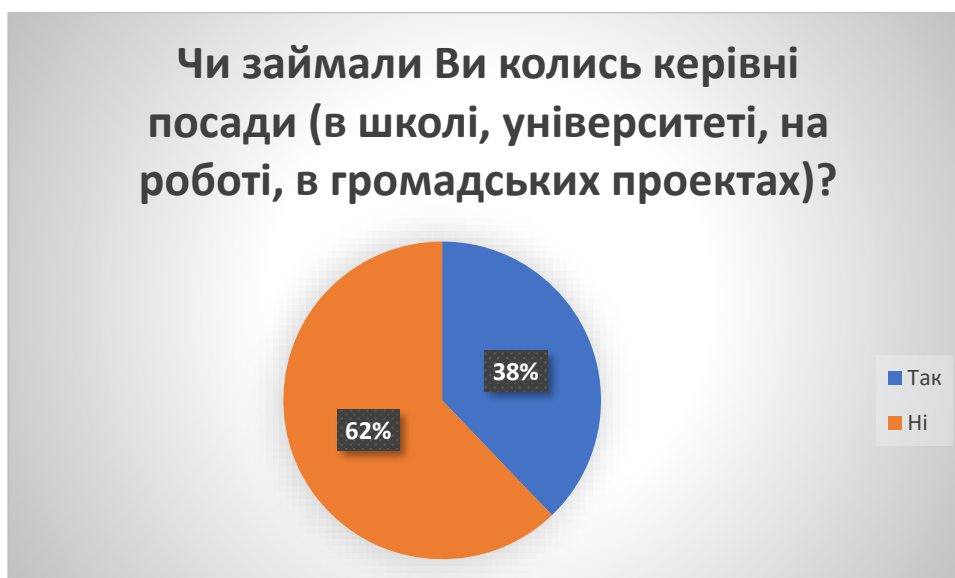
Ряд питань, що мав на меті різнобічно дослідити саме зв'язки у соціумі та соціальне положення у суспільстві дав неоднозначні результати. У питанні про

відвідування закладів/заходів однозначними лідерами стали «ресторан/кафе» та «кінотеатр», однак і на інші заходи була досить висока кількість відповідей. До прикладу, спортивні заходи постійно відвідують 44 людини, а виставки – 36. Для того, щоб робити гучну заяву про, переважно, інтровертну публіку АСМР-глядачів такі дані є зависокими.



Мал. 3.5

Однак, на питання «чи займали Ви коли-небудь керівну посаду...?» позитивно відповіли лише 38%.



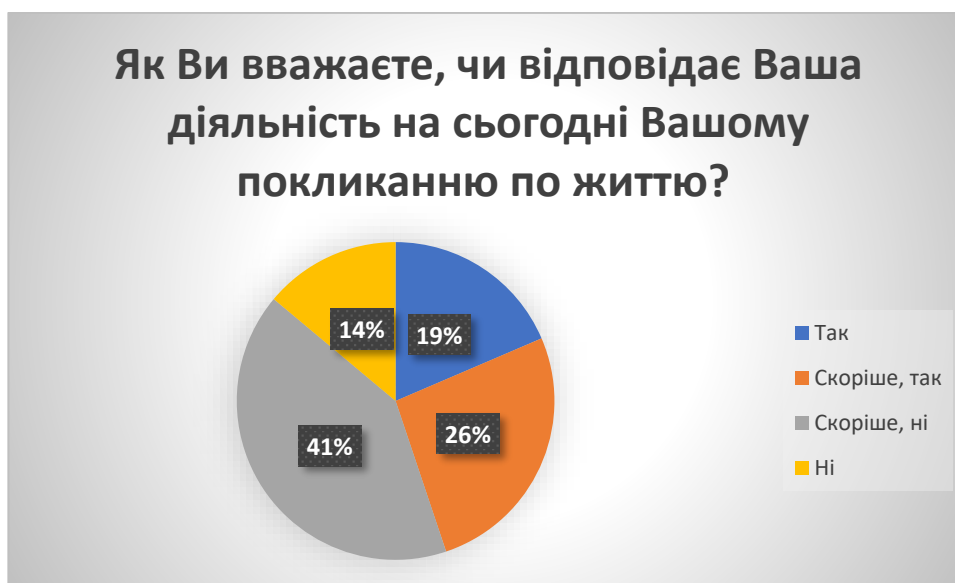
Мал. 3.6

Більшою мірою негативно відповіли респонденти на питання, чи знайшли вони своє місце у суспільстві, приблизно таке ж співвідношення показало і

питання «чи відповідає ваша діяльність вашому покликанню?», 41% відповіли «скоріше, ні». В цілому, блок питань про соціальну активність показав, що глядачі АСМР є не дуже активними і ще не віднайшли свого місця у суспільстві, проте вони відчують себе, більшою мірою, щасливими, вони цікавляться суспільним життям і не відповідають рисам однозначних інтровертів.



Мал. 3.7



Мал. 3.8

У блоці питань безпосередньо про АСМР було з'ясовано, що найбільша кількість людей дивиться АСМР декілька разів на тиждень, далі з великим відривом ідуть варіанти відповіді «кожного дня» та «декілька разів на місяць».



Мал. 3.9

Лідерами серед причин перегляду ASMR на постійній основі стали такі варіанти:

1. Через відчуття перенавантаженості, стрес;
2. Через те, що просто хочу розслабитись;
3. Через безсоння;



Мал. 3.10

У дієвості розслаблюючого ефекту ASMR можна легко переконатись, оскільки найбільшу кількість відповідей на питання «оцініть від 1 до 10, наскільки ASMR-відео допомагають Вам розслабитись?» отримала група 7-10, що свідчить про достатньо високий рівень розслаблюючого ефекту.



Мал. 3.11

Більшість ствердних відповідей дістало і питання «чи відчуваєте Ви себе щасливим після перегляду АСМР?», цілих 44% відповіли «скоріше, так» і 18% «так»;



Мал. 3.12

У трійці лідерів серед жанрів АСМР-відео опинились «персональна увага», «розмова пошепки» та «візуальні тригери». Отже, наша гіпотеза підтвердилась частково. Персональна увага є, дійсно, найбільш затребуваним жанром в АСМР, однак, «ролплей» неочікувано вказали лише 68 людей.



Мал. 3.13

А от гіпотеза щодо ролі особистості АСМР-тиста підтвердилась повністю. 78% опитуваних вказали, що АСМРтист впливає на те, чи сподобається їм відео, чи ні. Також цю тезу можна доповнити даними з контент-аналізу коментарів (дод. А), який показав, що вияв прихильності до конкретного АСМРтиста є досить частою практикою.

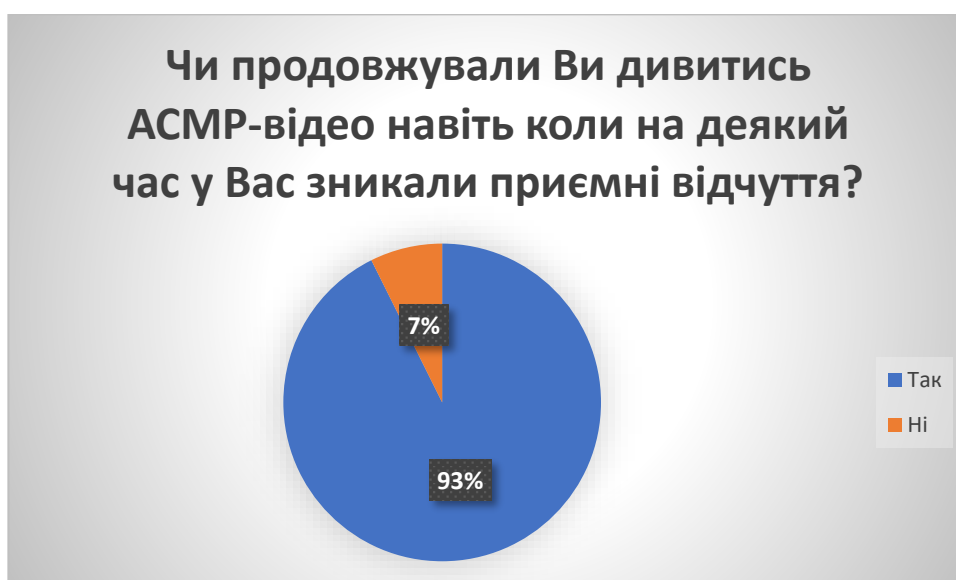


Мал. 3.14

Всього 35%, тобто 68 людей стикались з втратою АСМР-ефекту на деякий час, однак лише 7% з них припиняли через це дивитись АСМР-відео. Це також підтверджує наше припущення, щодо того, що не тільки приємні мурашки є причиною перегляду АСМР, а саме соціальна його складова.



Мал. 3.15



Мал. 16

І, насамкінець, лише 38% відчували АСМР-ефект у реальному житті, що підтверджує тезу, що АСМР як популярний феномен є суто цифровим явищем.



Мал. 3.17

Висновки до розділу

Отож, у підсумку, можна сказати, що не всі наші гіпотези були підтверджені, однак їх більшість – так. По-перше, відчуття самотності, покинутості і депресія не є вирішальними факторами, що зумовлюють популярність перегляду АСМР на постійній основі. Проте у тому, що їх найбільше зумовлюють безсоння та відчуття перенавантаженості, стрес ми виявились праві. Також, було з'ясовано найбільш популярні жанри АСМР. Ними виявились – «персональна увага», «розмова пошепки» та «візуальні тригери», а «ролплей», не дивлячись на наші припущення, не дістав великої прихильності.

В результаті опитування було підтверджено, що більшість людей відчують себе щасливішими після перегляду, а також для них є важливою особистість АСМРтиста, бо вона безпосередньо впливає на те, чи сподобається відео.

Блок питань присвячений соціальній активності глядачів показав, дійсно, доволі низьку соціальну активність з їх боку а також стан розгубленості та невизначеності щодо свого місця у суспільстві та призначення, однак загальний рівень соціальної активності, попри все, не такий, щоб стверджувати, що АСМР-аудиторія має інтровертний характер.

Також, серед тих людей, що на деякий час перестають відчувати приємні відчуття від перегляду ASMR, 93% все одно продовжують дивитись ASMR-відео і це є підтвердженням нашого припущення, що більш важливою в ASMR є саме соціальна складова, контакт з ASMRтистом і розслаблення, а не лише отримання «мурашок».

ВИСНОВКИ

Якщо коротко окреслити основну задачу нашого дослідження, то вона полягала у всебічному дослідженні соціальної природи цього феномену, формуванні гіпотез його популярності і практична їх перевірка. Дане дослідження – лише перший крок в освоєнні теми АСМР та віртуальних комунікацій, оскільки його специфіка ґрунтується більше на соціологічному підході.

Зовсім не дослідженим залишаються теми АСМР у сфері реклами та маркетингу, варіації його проявів у реальному житті, аналіз риторики АСМР, АСМР як практика допомоги клієнтам у соціальній роботі, аналіз жестів та символів інтимно-особистісної невербальної комунікації на прикладі АСМР – загалом, все перераховане, і не тільки, потребує розгляду в майбутньому.

Однак, на сьогодні нами були виявлені основоположні закономірності функціонування АСМР і його значення та роль у сучасному суспільстві. АСМР-відео втілюють в собі всі ті втрачені під час процесу індивідуалізації суспільства аспекти інтимно-особистісної комунікації – тілесні, тактильні, комунікативні практики, які застосовуються для вияву уваги, турботи, любові, що і складають почуттєву культуру суспільства. АСМР-феномен, в даному випадку, виступає цифровою почуттєвою культурою у сучасному суспільстві, оскільки ареал його поширення – це інтернет і, як показало наше дослідження, більшість людей, що дізнались про АСМР ніколи не відчували цього ефекту в реальному житті.

Мурашки та приємні поколювання, як прояв духовного у тілесному, (безсумнівний зв'язок яких відслідковується у філософії тілесності) є, на нашу думку, реакцією не просто на тригери, а на відчуття потреби, уваги, розуміння, брак яких спостерігається у суспільстві сьогодення. Та й, загалом, сам факт виникнення та популярності АСМР-відео та АСМР-каналів є яскравим свідченням того, що в суспільстві спостерігається небувала розрізненість, відсутність колективного духу та взаєморозуміння. Це наочно показує не тільки наше дослідження, але і фундаментальні праці таких

сучасних дослідників як Ф. Фукуяма, З. Бауман, Н. Еліас, що також відмічають згубну дію тенденції до індивідуалізації.

АСМР, рано чи пізно, все одно мав би виникнути у відповідь на необхідність, оскільки потреба людей у близькому спілкуванні, розумінні, повазі, увазі, турботі та піклуванні нікуди не зникає, більше того, така звична емпатія до іншого є, в цілому, способом утвердження людини як людини. І тому, як тільки для повернення почуттєвої культури з'явилися нові можливості у вигляді інтернету та платформи YouTube, АСМР-феномен розповсюдився за лічені роки.

Не є дивним те, що перегляд АСМР-відео викликають моментальну сонливість та допомагають при безсонні, оскільки, перш за все, більшість тригерів спрямовані на те, щоб надати людині відчуття безпеки та захищеності, яке вони так рідко відчують у реальному житті. А, коли людина відчуває себе у безпеці, вона може розслабитись, і, відповідно, легко заснути. Саме тому, однією з рекомендацій буде детальне вивчення специфіки АСМР як терапії та можливості і шляхи її використання у соціальній роботі.

Є, звичайно, і негативні аспекти поширення АСМР-феномену. Наприклад, доступність АСМР, різноманіття АСМРтистів та жанрів, легке включення та виключення «контакту» з позаекранною реальністю та реалістичність ефектів і звуків, що утворюють новий віртуальний світ. Вказані фактори можуть зумовити ще більшу кризу живого спілкування, оскільки тепер людині не потрібно старатись, вдосконалюватись та працювати над відносинами, щоб отримати імітацію персональної уваги, турботи та любові.

Допоки, масштаби кризи є не катастрофічними, постійна аудиторія АСМР-глядачів показує хоч і невисокий, проте все ж таки не критичний рівень соціальної активності, вона гармонійно суміщає перегляд АСМР зі звичайним життям і використовує його, скоріше, просто як засіб для зняття стресу, напруги шляхом щирого «спілкування» з АСМРтистом, який завжди зробить приємне. Однак, стрімкий розвиток технологій віртуальної реальності, які здатні чудово інтегруватися з АСМР-відео можуть призвести до проблем

тотального кіберпротезування усіх соціальних процесів і явищ, замінюючи реальні речі на їх образи та імітації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Акчурина Б. Г. (2004) *Человеческая телесность и социальные аспекты ее идентификации*. (Дис.канд.фил.наук), Уфа. Взято з: <http://cheloveknauka.com/chelovecheskaya-telesnost-i-sotsialnye-aspekty-eyo-identifikatsii>
- Бауман З. (2005) *Индивидуализированное общество*. В. Л. Иноземцев (Ред.) Москва: Логос
- Бек У. (2000) *Общество риска. На пути к другому модерну*. — Москва: Прогресс-Традиция.
- Белл Д. (1999) *Грядущее постиндустриальное общество*. Москва: Академия.
- Бондаренко, Т. А. (2007) *Виртуальная реальность в современной социальной ситуации*. (Дис.канд.фил.наук), Воронежский государственный университет, Ростов-на-Дону.
- Власенко, Ф. П. (2014) Віртуальна реальність як простір соціалізації індивіда. *Гуманітарний вісник ЗДІА*, 56.
- Газарова, Е.Э. (2002) *Психология телесности*. Москва: Институт Общегуманитарных Исследований.
- Гидденс Э. (2004) *Ускользающий мир: как глобализация меняет нашу жизнь*. Москва: Весь мир.
- Гинзбург М. Р., Яковлева М. Е. (2008) *Эриксоновский гипноз: систематический курс*. Москва: Московский психолого-социальный институт.
- Горошко, Е.И. (2010) Коммуникативное пространство Интернета как объект социокультурного анализа. *Вісник Одеського національного університету*, сер. «Соціологія і політичні науки», 14(15), 130-136. Взято з: <http://www.textology.ru/article.aspx?aId=220>.
- Гэлбрейт Дж. (2004) *Новое индустриальное общество*. Москва: АСТ.

- Данько, Ю.А. (2012) Феномен соціальних мереж у контексті становлення і розвитку мережевого суспільства. *Вісник Міжнародного Слов'янського університету*, сер. «Соціологічні науки», 1,2(15).
- Иванов Д.В. (2000) *Виртуализация общества*. СПб.: «Петербургское Востоковедение».
- Иноземцев, В. Л. (Ред.)(1999) *Новая постиндустриальная волна на Западе*. Москва: Academia.
- Кастельс М. (2000) *Информационная эпоха: экономика, общество и культура*. О. И. Шкаратан (Ред.) Москва: ГУ ВШЭ.
- Кутуєв П.В. (2005) *Концепції розвитку та модернізації в соціологічному дискурсі: еволюція дослідницьких програм*. Київ: «Сталь», 2005.
- Кутырев В.А. (1994) *Естественное и искусственное: борьба миров* Новгород: Издательство «Нижний Новгород».
- Ланье Дж. (2011) *Вы не гаджет. Манифест*. Москва: Астрель; CORPUS.
- Луман Н. (2005) *Медиа коммуникации*. Москва: Логос.
- Михайлова О. Ю. (2014) Блогосфера як історичне джерело: До постановки проблеми. *Український історичний журнал*, 5, 191-197.
- Мясникова Л. А. (2013) Апология человеческой чувственности. *Вестник Челябинского государственного университета*, 13(304), сер. Философия. Социология. Культурология, 29, 9-24.
- Назарчук, А.В. (2005) *Новая коммуникативная ситуация: рождение сетевого общества*. Философия и будущее цивилизации: Тезисы докладов и выступлений IV Российского философского конгресса (с. 100-101) в 5т. Москва: Современные тетради.
- Найдьонова Г. (2008) *Проблема тілесності в психології та філософії* Філософія гуманітарного знання: раціональність і духовність: зб. наук. праць за матеріалами Міжнародної наукової конференції (с. 92–96). Чернівці: Рута.

- Родин А. В. (2008) *Коммуникационное пространство: морфология и трансформация* А. В. Родин (Ред.) Studium (Т.6,1, с.1-16).
- Сорокин П.А. (1992) *Человек. Цивилизация. Общество*. Москва: Политиздат.
- Тоффлер, Э. (1980) *Третья волна*. Москва: АСТ.
- Франкл В. (1990) *Человек в поисках смысла*. Л. Я. Гозман, Д. А Леонтьев (Ред.) Москва: Прогресс.
- Фрейд З. (1995) *Художник и фантазирование*. Р. Ф. Додельцев, К. М. Долгов (Ред.) Москва: Республика.
- Фролова С.В. (2000) *Пространственные и информационные структуры человеческой телесности*. Материалы третьего Российского Философского конгресса (Т.3, с. 356–357)
- Фукуяма Ф. (2008) *Великий разрыв*. Москва: АСТ.
- Фукуяма Ф. (2008) *Доверие. Социальные добродетели и путь к процветанию*. Москва: АСТ.
- Хабермас Ю. (1992) Теория коммуникативного действия. Сводный реферат. *Современная западная теоретическая социология*, 1, 57-101.
- Хабермас Ю. (2000) *Моральное сознание и коммуникативное действие*. Д. В. Складнев (Ред.) Москва: Наука.
- Хабермас Ю. (2004) Теория коммуникативного действия (Фрагменты). *Личность. Культура. Общество: журнал*, 1(21), 303-312.
- Шубрт И. (2015) Общество индивидов в фигуративной социологии Н. Элиаса. *Социологические исследования*, 11, 139-148.
- Шюц А. (1988) Структура повседневного мышления. *Социологические исследования*, 2.
- Элиас Н. (2001) *Общество индивидов*. М. Хорьков (Ред.) Москва: Праксис.
- Эриксон Б. Э. (2002) *Новые уроки гипноза*. Москва: Класс.
- Эриксон М. (1995) *Мой голос останется с вами: обучающие истории Милтона Эриксона*. СПб.: «Петербург – XXI век».

Яцик С.П. (2010) Философско-антропологический анализ телесности в техногенной цивилизации. *Ученые записки Таврического национального университета им. В.И. Вернадского*. Сер. Философия. Культурология. Политология. Социология, Т. 23(62), 1, 77-83.

Collins R. (2011) *Interaction Rituals and the New Electronic Media* Retrieved from <http://sociological-eye.blogspot.com/2011/01/interaction-rituals-and-new-electronic.html>.

Bühl A. (1997) *Die virtuelle Gesellschaft: Ökonomie, Politik und Kultur im Zeichen des Cyberspace*. Opladen: Westdeutscher Verlag.

Brin D. (1998) *The Transparent Society: Will Technology Force Us to Choose Between Privacy and Freedom?* Basic Books. Retrieved from <http://www.davidbrin.com/transparentociety.html>

Статистика YouTube-каналу Maria Gentle Whispering (2019, 30 травня).
Взято з <https://socialblade.com/youtube/user/gentlewhispering>

ДОДАТКИ

Додаток А. Коментарі глядачів АСМР-відео у мережі YouTube

Відео: «~Приятности~ АСМР Тихая Речь Персональное Внимание»

<https://www.youtube.com/watch?v=ugm6M9dkzIU&list=PL941A2FC9CC5BC680&index=3>



Javlickin 2 місяці тому (змінено)

Мое знакомство с аср началось с этого видео, когда то тогда, в 2016 я увидел это в видео в рекомендованных, и я просто ткнул на него сделал себе каждый вечер волшебным, чтоб заснуть я смотрю аср, чтоб отдохнуть я смотрю аср, чтоб просто расслабиться я смотрю аср, чтоб сконцентрироваться на чем-то я опять же смотрю аср, я не могу представить жизни без него, спасибо ей, возможно без ее канала я бы до сих пор и не знал, что это такое. И вот уже 2019, а я до сих пор пересматриваю это видео, хоть оно и менее качественное, чем новые видео на ее канале, но оно больше всех мне нравится, хоть это видео и не мурашит уже, но расслабляет лучше чем все другие даже на других каналах.

Відео: «~Приятности~ АСМР Тихая Речь Персональное Внимание»

<https://www.youtube.com/watch?v=ugm6M9dkzIU&list=PL941A2FC9CC5BC680&index=3>



Настя Ниясова 1 рік тому

Уснула на пол видео ❤️

Очень расслабляет спасибо ✨

👍 12 💬 ВІДПОВІСТИ

Відео: АСМР ASMR Заботливый Косметолог СПА & массаж лица & уход за кожей SPA & face massage & skin care

<https://www.youtube.com/watch?v=m2dc0Ov5ZNE&list=PLXPWHaVV-D4MqzwsApX0EjxghAx0BAoA-&index=6>



Алексей Смотрин 1 місяць тому

Чисто случайно наткнулся на это видео и ЗАЛИП 😊

👍 1 💬 ВІДПОВІСТИ

Відео: «~Приятности~ АСМР Тихая Речь Персональное Внимание»

<https://www.youtube.com/watch?v=ugm6M9dkzIU&list=PL941A2FC9CC5BC680&index=3>



DAFYLV ✓ 9 місяців тому

спасибо тебе) у меня очень болела голова, но стоило послушать твое видео с закрытыми глазами, все прошло 🙌

👍 1 🗨️ ВІДПОВІСТИ

Відео: «~Приятности~ ASMR Тихая Речь Персональное Внимание»

<https://www.youtube.com/watch?v=ugm6M9dkzIU&list=PL941A2FC9CC5BC680&index=3>



Коконад funny 6 місяців тому

Я кайфую наконецто родное чувство поивилось

Ах

Ляпотааааааа

👍 1 🗨️ ВІДПОВІСТИ

Відео: «~Приятности~ ASMR Тихая Речь Персональное Внимание»

<https://www.youtube.com/watch?v=ugm6M9dkzIU&list=PL941A2FC9CC5BC680&index=3>



Zabahood_channel 2 роки тому

Лайк, подписка.

Теперь я знаю, где успокаиваться после слитых каток в КС.

👍 595 🗨️ ВІДПОВІСТИ

Відео: «~Приятности~ ASMR Тихая Речь Персональное Внимание»

<https://www.youtube.com/watch?v=ugm6M9dkzIU&list=PL941A2FC9CC5BC680&index=3>



КЕНКЕ adept 2 роки тому (змінено)

У меня такие ощущения, что я попал в далёкое детство и за мной ухаживает мама :) Такая нежность))) Чувствую себя маленьким ребёнком.

👍 212 🗨️ ВІДПОВІСТИ

Відео: «~Приятности~ ASMR Тихая Речь Персональное Внимание»

<https://www.youtube.com/watch?v=ugm6M9dkzIU&list=PL941A2FC9CC5BC680&index=3>



спящая акула 4 місяці тому (змінено)

Это видео было первым асмп в моей жизни и первые впечатления ,и ощущение были просто необычно-странными ,типа я раньше даже не могла подумать ,что через экран можно передать какие то воздействия,но видео обалденные

👍 1 🗨️ ВІДПОВІСТИ

Відео: «~Приятности~ АСМР Тихая Речь Персональное Вниманиe»

<https://www.youtube.com/watch?v=ugm6M9dkzIU&list=PL941A2FC9CC5BC680&index=3>



Irishka German 3 роки тому

Мария спасибо Вам за Ваш труд!!Сейчас моя семья переживает потерю члена семьи..Ваши видео помогают мне успокоиться и уснуть.Спасибо Вам большое!

👍 6 🗨️ ВІДПОВІСТИ

Відео: АСМР ASMR Заботливый Косметолог СПА & массаж лица & уход за кожей SPA & face massage & skin care

<https://www.youtube.com/watch?v=m2dc0Ov5ZNE&list=PLXPWHaVV-D4MqzwsApX0EjxghAx0BAoA-&index=6>



Элина Гучапшева 3 роки тому

Ой как давно я вас не видела ! Ваше видео просто как колыбельная ... ну ооочень я к вам привыкла

👍 4 🗨️ ВІДПОВІСТИ

Відео: «~Приятности~ АСМР Тихая Речь Персональное Вниманиe»

<https://www.youtube.com/watch?v=ugm6M9dkzIU&list=PL941A2FC9CC5BC680&index=3>



Sophie Poppy 2 роки тому

В моей жизни столько нервов и стресса, я с трудом засыпаю. Ваш голос и Ваше творчество просто луч света в темном царстве. Мария, спасибо Вам большое.

👍 10 🗨️ ВІДПОВІСТИ

Відео: АСМР ASMR Заботливый Косметолог СПА & массаж лица & уход за кожей SPA & face massage & skin care

<https://www.youtube.com/watch?v=m2dc0Ov5ZNE&list=PLXPWHaVV-D4MqzwsApX0EjxghAx0BAoA-&index=6>

Відео: АСМР | Уложу тебя спать триггеры для расслабления ASMR |
 Putting you to sleep <https://www.youtube.com/watch?v=imj05clz9BE&t=38s>



Анечка 2017 3 тижні тому

Просто когда на душе всё плохо и хочется рыдать 😭😭, у тебя вышло такое душевное видео. Спасибо ❤️

👍 13 🗨️ 🧡 ВІДПОВІСТИ

Відео: АСМР | Уложу тебя спать триггеры для расслабления ASMR |
 Putting you to sleep <https://www.youtube.com/watch?v=imj05clz9BE&t=38s>



- Predator Zinger - 3 тижні тому

Не могу. Передать. Словами

Но это блин так круто, Спасибо вам Только вы заботитесь о нас

Спасибо ещё раз вам

👍 10 🗨️ 🧡 ВІДПОВІСТИ

Відео: АСМР | Уложу тебя спать триггеры для расслабления ASMR |
 Putting you to sleep <https://www.youtube.com/watch?v=imj05clz9BE&t=38s>



Sunny Di 3 тижні тому

Когда ты приближаешь руки к экрану чувство как будто ты реально трогаешь лицо.. кому тоже так кажется..?

👍 66 🗨️ 🧡 ВІДПОВІСТИ

Переглянути 3 відповіді ▾

Відео: АСМР | Уложу тебя спать триггеры для расслабления ASMR |
 Putting you to sleep <https://www.youtube.com/watch?v=imj05clz9BE&t=38s>



Fricky 1337 3 тижні тому

Настолько погрузился, что чувствую ВРОДЕ КАК касания 😊😊

👍 11 🗨️ ВІДПОВІСТИ

Відео: АСМР | Уложу тебя спать триггеры для расслабления ASMR |
 Putting you to sleep <https://www.youtube.com/watch?v=imj05clz9BE&t=38s>



AdelaKiss Tv19 4 дні тому

7:48 этот момент очень сильно поддержал меня спасибо, ты единственная понимаешь меня ❤️❤️❤️❤️❤️😊

👍 3 🗨️ ВІДПОВІСТИ

Відео: АСМР | Уложу тебя спать триггеры для расслабления ASMR |
 Putting you to sleep <https://www.youtube.com/watch?v=imj05clz9BE&t=38s>



soft light 3 тижні тому

жалко, что в жизни такого человека нет.. только в интернете Лена.. ❤️😔

👍 194



ВІДПОВІСТИ

Відео: АСМР | Уложу тебя спать триггеры для расслабления ASMR |

Putting you to sleep <https://www.youtube.com/watch?v=imj05clz9BE&t=38s>



Green Tea 3 тижні тому

Завтра у меня важный зачёт по английскому, ужасно волнуюсь и переживаю, не уверена в себе. Это видео помогло мне не так сильно волноваться и переживать)) Спасибо :з❤❤

👍 2



ВІДПОВІСТИ

Відео: АСМР | Уложу тебя спать триггеры для расслабления ASMR |

Putting you to sleep <https://www.youtube.com/watch?v=imj05clz9BE&t=38s>



КАТЯ LIS 3 тижні тому

Как всегда, твоё видео шикарно!🌟 У меня сейчас действительно стресс, и переломный момент в жизни😓 Посмотрев твоё видео стало легче, "отлегло" как говорится😌 Спасибо за всё❤😔

👍 155



ВІДПОВІСТИ

Відео: АСМР | Уложу тебя спать триггеры для расслабления ASMR |

Putting you to sleep <https://www.youtube.com/watch?v=imj05clz9BE&t=38s>



Персяша Персик 3 тижні тому

Дорогая Леночка, хочу выразить тебе огромнейшую благодарность, и, я думаю, не только от меня, а от лица всех твоих верных и любящих тебя подписчиков. Своими видео ты согреваешь души, скрашиваешь холодные вечера и ночи. Лично меня несколько твоих видеороликов вывели из достаточно тяжелой стадии депрессии (у меня было это заболевание, это не псевдо-диагноз, который сейчас приписывает себе каждый 2 подросток). Смотрю тебя, когда в жизни все становится настолько плохо, что уже не возможно терпеть. Ты очень хороший мотиватор. Твои слова заставляют жить дальше, не думать о своих проблемах и не заморачиваться по их поводу. К сожалению, я выросла без матери, а с отцом сейчас не очень хорошие отношения. Бывало, когда мне было очень плохо, лет так в 13-14, я уходила на улицу и тихо плакала, сидя где-то в траве за нашим домом. Конечно, сейчас это кажется сущим пустяком, но тогда подростковые проблемы казались мне чем-то очень страшным. Я думала, что люди с ними сталкиваются очень редко, я одна такая и меня никто не понимает. Но потом я открыла для себя твой канал и моя жизнь стала значительно легче и проще. Спасибо тебе, Лена.

Показать меньше

👍 17



ВІДПОВІСТИ

Відео: АСМР | Уложу тебя спать триггеры для расслабления ASMR |

Putting you to sleep <https://www.youtube.com/watch?v=imj05clz9BE&t=38s>



Тимур Малик 3 тижні тому (змінено)

Привет как всегда выглядишь потрясающе! Слова поддержки на сегодня самое то что мне не хватало!!! Хорошо что ты есть.

👍 1



ВІДПОВІСТИ

Відео: «Читання АСМР, Шепіт - Червона Шапочка»

<https://www.youtube.com/watch?v=dJqpmN1f1rs&t=8s>

Відео: «Забота о тебе перед сном | асмп массаж лица и шепот | putting you to sleep | asmr face massage»

<https://www.youtube.com/watch?v=r6TIYmaKAJI&t=75s>



Семен Федоров 10 місяців тому

В мое сорокалетие вышел ролик, я как раз был после операции на позвоночник, на следующий день.. Жаль, что тогда не видел этот хороший ролик



ВІДПОВІСТИ

Відео: «АСМР Расслаблю после Экзаменов ПЕРСОНАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ Движение Рук | ASMR Personal Attention»

https://www.youtube.com/watch?v=8YRFc_DPi20&t=37s



Александра Казанкова 1 рік тому

Спасибо за прекрасную ролевую, Алина! То что надо, чтобы расслабиться, успокоиться и крепко уснуть (хотя ведь так хочется досмотреть видео до конца) И отдельное спасибо за тёплые слова и обнимашки в конце ^^ Звёздочка, ты лучшая!



ВІДПОВІСТИ